Zagrljaj prirode

vodič za razmjene mladih za mentalno zdravlje

Financirano sredstvima Europske unije. Iznesena mišljenja i stavovi odražavaju isključivo stav autora i ne moraju se podudarati sa stavovima Europske unije ili Agencije za mobilnost i programe Europske unije. Ni Europska unija ni tijelo koje dodjeljuje bespovratna sredstva ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Ova publikacija licencirana je pod licencom Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License (CC BY-NC-SA 4.0). Dopušteno je dijeliti, prilagođavati i koristiti ovaj materijal u nekomercijalne svrhe, uz obvezno navođenje odgovarajućeg izvora, označivanje eventualnih izmjena te dijeljenje novonastalih doprinosa pod istom licencom.

Napomena: Svi izrazi u publikaciji koji se nalaze u gramatičkom obliku muškog roda jednako se odnose i na gramatički oblik ženskog roda, osim ako nije eksplicitno navedeno drugačije.

Uredničke informacije

Priručnik: *Zagrljaj prirode - vodič za razmjene mladih za mentalno zdravlje* rezultat je kolektivnog rada NEXUS partnera, a pod koordinacijom udruge za mlade Sintagora, pri čemu je svaki partner pružio značajne informacije svog lokalnog i/ili nacionalnog konteksta, ciljnih grupa i vlastitoga projektnog iskustva.

Doprinosi autora: Konceptualizacija, priprema originalnog nacrta, pregled literature, pisanje i uređivanje na hrvatskom, srpskom i engleskom jeziku.

Svi autori pročitali su i složili su se s objavljenom verzijom rukopisa.

Sukob interesa: Autori izjavljuju da nema sukoba interesa.

Sufinancira Europska unija

SINTAGORA
UDRUGA ZA MLADE

EDUFONS
Centar za mlade i celoživotno učenje

Uz teoriju, dodali smo i praktične alate poput check-lista i pitanja za refleksiju. Glavna prednost ovog priručnika je njegova primjenjivost. Smatraj ga saveznikom u kreiranju sigurnog, podržavajućeg i transformativnog iskustva za mlade.

Ovo nije priručnik koji moraš slijediti bez razmišljanja. Svaka je grupa drugačija, svaka lokacija posebna i svaki sudionik ima svoju priču. Ovdje dobivaš okvir, a ti ga ispunjavaš onako kako najbolje odgovara tebi i konkretnoj grupi sudionika.

Sadržaj:

01 Uvod

Planiranje i priprema

1. Definiranje ciljeva razmene mladih
2. Korištenje prirode kao učionice
3. Koraci planiranja (odabir lokacije, procjena rizika, inkluzivnost)

3.1. Odabir lokacije
3.2. Procjena rizika
3.3. Inkluzivnost i pristupačnost

4. NFL metodologija
5. Uključivanje mladih

02 Provedba aktivnosti

1. Alati i tehnike za boljitak mentalnog zdravlja boravkom u prirodi

1.1. Fizičke i senzorne aktivnosti
1.2. Kreativne aktivnosti u prirodi
1.3. Refleksivne aktivnosti

2. NFL metode u praksi

2.1. Učenje temeljeno na prirodi u radu s mladima
2.2. Problem-based learning (PBL) u prirodi
2.3. Rasprave i refleksivni dijalog
2.4. Praktične radionice i iskustveno učenje
2.5. Razumijevanje emocionalnih potreba mladih
2.6. Priroda kao podrška mentalnom blagostanju, otpornosti i mentalnoj snazi

3. Uključivanje raznolikosti – inkluzija
4. Sigurnost

Sadržaj:

03 **Prateće mjere**

1. Metode praćenja i evaluacije

1.1. Kontinuirano praćenje i refleksija tijekom programa

1.2. Završna evaluacija i procjena učinka

1.3. Evaluacija i Youthpass refleksija

2. Savjeti za održavanje

3. Dijeljenje, vidljivost i korištenje rezultata

3.1. Dokumentiranje iskustava

3.2. Diseminacija i vidljivost

3.3. Korištenje rezultata nakon projekta

Zaključak

Uvod

U Europi danas svako sedmo dijete i adolescent živi s nekim mentalnim izazovom. Brojke su još alarmantnije kod mladih djevojaka (15-19 godina), gdje svaka četvrta ima dijagnozu mentalnog poremećaja, dok samoubojstvo ostaje jedan od vodećih uzroka smrti u toj dobi. Iza ovih postotaka kriju se osjećaji nervoze ili razdražljivosti koji pogađaju trećinu mladih na tjednoj bazi.

Zabrinjavajuće je da se danas suočavamo s ozbiljnom krizom mentalnog zdravlja mladih, pri čemu čak jedna petina svjetske populacije adolescenata odnosno 20 % živi s nekom mentalnom dijagnozom. Između 2010. i 2023. stopa mentalnih poteškoća kod djece i adolescenata (0-19 godina) porasla je za 35,56 %. Za skupinu 15-19 godina, rast je bio još strmiji - 41,55 %.

Zašto se to događa?

Jedan od ključnih, a često zanemarenih uzroka je ubrzana urbanizacija. Kako se selimo u gradove, stvara se sve veći jaz između ljudi i njihovog prirodnog staništa.

Taj poremećaj nedostatka prirode (*nature-deficit disorder*) izravno doprinosi pogoršanju psihološkog stanja mladih. Zato povratak prirodi, o kojem pišemo u ovom priručniku, više nije samo izbor, već nužan alat za očuvanje zdravlja novih generacija.

Procjenjuje se da će do 2050. čak 68 % stanovništva živjeti u gradovima.

Richard Louv smatra da djeca koja ne provode vrijeme u prirodi plaćaju visoku cijenu. On to naziva deficitom prirode i upozorava da to nije samo nostalgija, već stvaran zdravstveni problem.

Više vremena pred ekranima, a manje u šumi, Louv izravno povezuje s porastom pretilosti, depresije i ADHD-a.

Za njega priroda nije samo ukras, nego ključni sastojak zdravog odrastanja. Smatra da se ta veza s prirodom uvijek može obnoviti – u parku iza zgrade ili na izletu koji ne mora biti ni dalek ni skup.

Projekt NEXUS

Nature-based Experiential Youth Support

Iskustvena podrška mladima zasnovana na prirodi

Upravo iz ove potrebe nastao je projekt NEXUS, da stvorimo most između prirode i mentalnog zdravlja. Fokusirani smo na rad s mladima koji su u riziku od mentalnih poteškoća, sa željom da ponudimo inovativne i praktične alate koji rad s mladima čine kvalitetnijim i humanijim. Kroz NEXUS ne učimo samo o prirodi već učimo kako uz nju postati otporniji, empatičniji i povezaniji sa sobom i okolinom.

U srcu ovog priručnika leži nature-based experiential pristup.

Što to znači u praksi?

Doživljaj u prirodi *(nature-based)*

znači da se aktivnosti i učenje odvijaju u prirodi ili uz prirodu (šuma, park, more, planine) i da se priroda koristi kao aktivni alat za učenje, povezivanje i osobni razvoj, a ne samo kao kulisa za fotografije.

Iskustveno učenje *(experiential)*

znači učenje kroz iskustvo → mladi ne uče slušanjem ili teorijom, nego kroz aktivno sudjelovanje, emociju, doživljaj, refleksiju i razgovor o onome što su prošli i osjetili.

Mladi danas žive pod ogromnim pritiskom digitalnog svijeta i brzog tempa života. Pristup iskustvenog učenja u prirodi vraća ravnotežu tako da smanjuje anksioznost, jača samopouzdanje i nudi siguran prostor u kojem je lakše progovoriti o vlastitim osjećajima.

Ciljana skupina

Za koga je ovaj priručnik?

Ako si radnik s mladima, edukator ili organizator koji planira razmjenu mladih i želiš da ona ostavi stvaran trag, na pravom si mjestu.
Ne moraš biti terapeut, ni stručnjak za mentalno zdravlje niti iskusni planinarski vodič. Trebaš samo biti spreman promišljeno planirati, biti prisutan uz svoju grupu i vjerovati da priroda već sama po sebi radi velik dio posla.

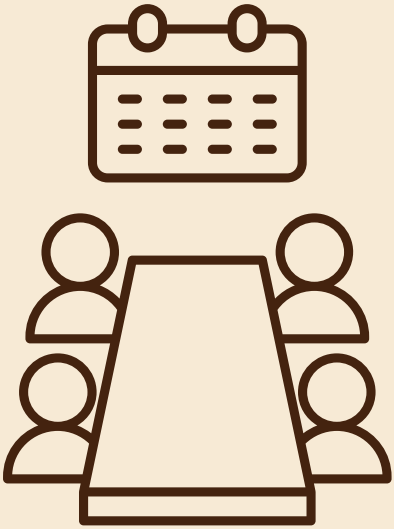
Priručnik prati logiku svake kvalitetno organizirane razmjene mladih kroz tri jednostavna, ali bitna koraka:

1. **Planiranje i priprema:** Kako odabrati lokaciju, osmisliti okvir koji čuva mentalno zdravlje i pripremiti grupu unaprijed.
2. **Provedba aktivnosti:** Konkretne aktivnosti i alati koji pretvaraju prirodu u prostor za učenje i povezivanje.
3. **Praćenje i evaluacija:** Kako znati je li uspjelo, kako podržati sudionike nakon svega i podijeliti rezultate.

PLANIRANJE I PRIPREMA

1.1. Definiranje ciljeva razmjene mladih

Planiranje razmjene mladih u prirodi može izgledati kao hrpa logističkih zadataka – od rezervacije smještaja, organizacije prijevoza, izrade rasporeda aktivnosti, uz rješavanje mnogih zadataka i razne papirologije. I da, sve to treba biti napravljeno.



Ali prije sastavljanja Excel tablice i početka istrage lokacije, vrijedi stati na trenutak i zapitati se:

Što želim da se dogodi?

Ovo pitanje se ne odnosi na to što će se raditi na razmjeni već što je bitno da sudionici odnesu kući. Jasni ciljevi praktičan su alat koji pomaže donijeti sve one sitne odluke koje slijede: od izbora lokacije i strukture dana pa do toga koliko slobodnog vremena ostaviti i kako na kraju znati je li razmjena uspjela.

TRI RAZINE CILJEVA

INDIVIDUALNA

Fokus je na osobnom iskustvu sudionika (npr. boravak u prirodi, digitalni detoks, izlazak iz zone komfora).

Što točno želiš da svaki sudionik proživi, osjeti i nauči na tvom projektu?

GRUPNA

Razvoj grupne dinamike kroz kulturu poštovanja i podrške

Kako se grupa treba razviti kroz razmjenu mladih? Kako izgraditi kulturu međusobnog poštovanja i podrške?

PROJEKTNA

Konkretni i mjerljivi ishodi za Erasmus+ izvještaj, Youthpass i diseminaciju rezultata.

Koje opipljive dokaze uspjeha moraš pripremiti za izvještaje i dijeljenje rezultata unutar lokalne zajednice, ali i na nacionalnoj i europskoj razini?

Ovi ciljevi trebaju biti **SMART!**

SPECIFIC (konkretno)

MEASSURABLE (mjerljivo)

ACHIEVABLE (ostvarivo)

RELEVANT (relevantn)

TIME-BOUND
(vremenski određeno)

Primjer SMART cilja – GRUPNA DINAMIKA I OSJEĆAJ PRIPADNOSTI

Do kraja razmjene mladih, najmanje 85 % sudionika će izjaviti da se osjećalo prihvaćeno i sigurno unutar grupe, što će biti procijenjeno kroz anonimni evaluacijski upitnik i završni grupni refleksivni krug.

Kako loš cilj pretvoriti u SMART?

Primjer SMART cilja – povezanost s prirodom

Mladi će više boraviti u prirodi.

- Nije određeno koliko vremena
- Nije jasno na koji način
- Ne postoji pokazatelj uspjeha

Tijekom razmjene mladih, sudionici će provesti najmanje 6 sati dnevno u prirodnom okruženju kroz strukturirane aktivnosti i slobodno vrijeme, a najmanje 80 % njih će izjaviti da im je boravak u prirodi pomogao da se osjećaju smirenije.

Analiza SMART cilja

- **[S]:** → *Što točno radimo?* Ne kažemo samo "boraviti", već preciziramo: **kroz strukturirane aktivnosti i slobodno vrijeme u prirodnom okruženju**.
- **[M]:** → *Kako mjerimo uspjeh?* Imamo točne brojke: **najmanje 6 sati dnevno** i cilj da se **najmanje 80 % sudionika** osjeća smirenije.
- **[A]:** → *Je li realno?* Da, jer se projekt održava na *outdoor* lokaciji gdje je lako provesti 6 sati vani (kroz radionice, šetnje i pauze).
- **[R]:** → *Zašto nam je to važno?* Povezuje boravak u prirodi s mentalnim zdravljem (**"da se osjećaju smirenije"**), što je srž našeg projekta.
- **[T]:** → *Kada će se to dogoditi?* Točno je definirano vremensko razdoblje: **„Tijekom razmjene mladih“** (odnosno točno tih X dana trajanja projekta).

CILJEVI I MENTALNO ZDRAVLJE

Razmjena mladih nije terapija i ne smije se tako predstavljati. Ona je siguran prostor podrške u kojem mladi:

- Razvijaju svjesnost o vlastitim emocionalnim potrebama
- Uče konkretne alate za suočavanje sa stresom
- Grade odnose povjerenja u sigurnom okruženju
- Doživljavaju što znači biti dio podržavajuće zajednice

U ovom kontekstu primjer SMART cilja može biti:

Do kraja razmjene mladih, najmanje 80% sudionika će moći identificirati i primijeniti najmanje dvije tehnike za smanjenje stresa u prirodnom okruženju (npr. svjesno disanje, mindfulness šetnja ili vođenje refleksivnog dnevnika), što će biti procijenjeno kroz završnu refleksiju i evaluacijski upitnik.

Ovaj primjer pokriva SMART elemente:

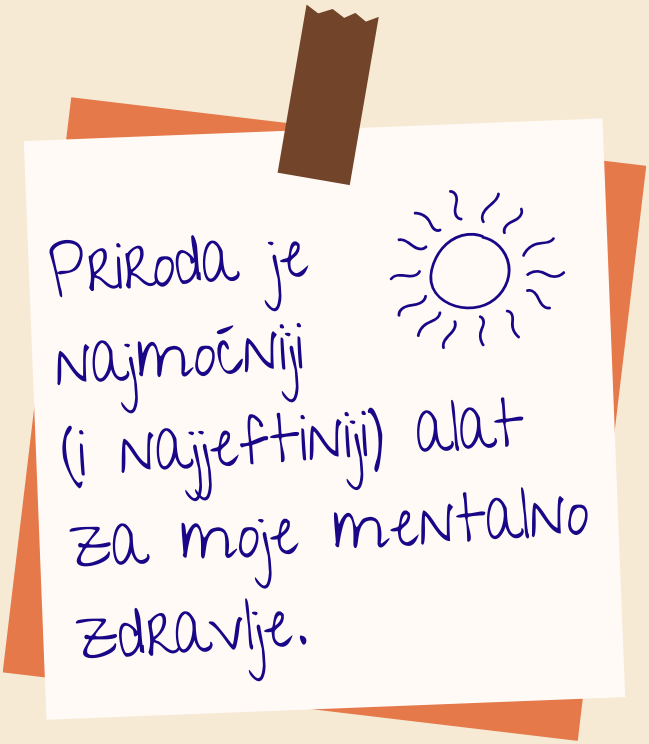
- Specifičan → tehnike za smanjenje stresa
- Mjerljiv → 80 % sudionika + dvije tehnike
- Ostvariv → realno za trajanje razmjene
- Relevantan → direktno povezan s mentalnim blagostanjem
- Vremenski određen → do kraja razmjene mladih

1.2. Korištenje prirode kao učionice

Možda već intuitativno znaš da ti je bolje nakon šetnje u parku ili vikenda u prirodi. Dobra vijest je da ti se ne pričinjava već da je to znastveno dokazana činjenica.

Sustavni pregled Sveučilišta u Oxfordu (obuhvatio 16 sustavnih pregleda i 5 dugotrajnih studija) potvrđuje da boravak u prirodi ima mjerljive pozitivne učinke na mentalno zdravlje i dobrobit djece i mladih – od smanjenja simptoma tjeskobe i depresije do jačanja općeg blagostanja.

Ono što je posebno zanimljivo jest da je svega 15 minuta aktivnog boravka u zelenilu, barem četiri puta tjedno, dovoljno da se primijeti značajno poboljšanje raspoloženja i pad razine stresa.

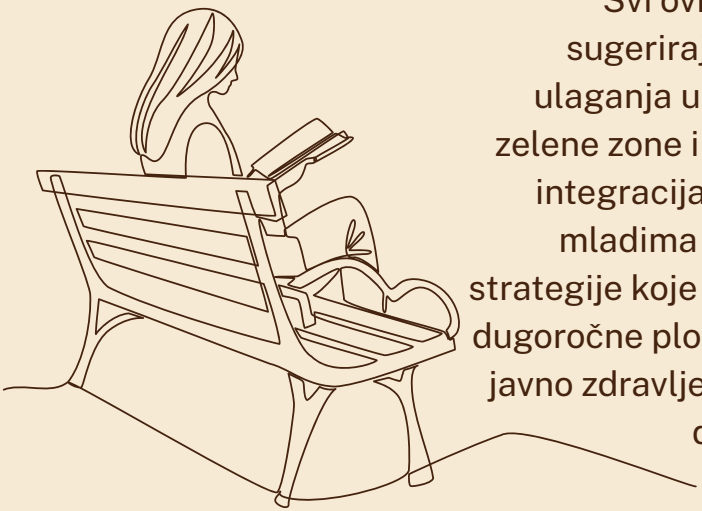


Jedna od najdužih studija na ovu temu pratila je milijun ljudi kroz 28 godina i pokazala da djeca koja odrastaju uz zelene površine imaju drastično manji rizik za razvoj psihijatrijskih poremećaja u odrasloj dobi. S druge strane, odrasli koji su kao djeca imali minimalan kontakt s prirodom češće se bore s kroničnom nervozom i depresijom.

Također, za mlade s ADHD-om, priroda i zelene površine su se pokazale posebno učinkovitim, jer zelena okruženja smanjuju impulzivnost i poboljšavaju fokus na načine koje mnogi standardni pristupi teško postižu.

Priroda i razvoj mladih

Zanimljivo je i to da kod djece do 12 godina gotovo svaki kontakt s prirodom donosi korist, dok za adolescente autentična i netaknuta priroda ima znatno snažniji učinak od uređenih parkova ili školskih dvorišta. Čak i sama blizina šuma ili livada školskim ustanovama doprinosi boljem socio-emocionalnom razvoju te smanjenju stope autizma u zajednici.



Svi ovi podaci sugeriraju da su ulaganja u urbane zelene zone i njihova integracija u rad s mladima održive strategije koje donose dugoročne plodove za javno zdravlje cijelog društva.

Zašto priroda djeluje?

Teorija iza iskustva

I. TEORIJA OBNOVE PAŽNJE (Kaplan & Kaplan, 1989)

Prva je Teorija obnove pažnje (Kaplan & Kaplan, 1989). Ideja je jednostavna: postoje dvije vrste pažnje. Ona **namjerna**, kojom se služimo na poslu, u školi, pred ekranima; i ona nenamjerna, **spontana**, bez napora.

Kada namjernu pažnju iscrpimo (a iscrpimo je brzo), postajemo razdražljivi, manje učinkoviti i emocionalno reaktivniji. Priroda je jedno od rijetkih okruženja koja aktiviraju nenamjernu pažnju, radnje poput promatranje oblaka i osluškivanje prirode (šum lišća, tok rijeke) omogućavaju prvoj vrsti pažnje da se odmori i obnovi.

Da bi neko okruženje, uključujući i naš vlastiti dom, djelovalo restorativno i pozitivno na našu mentalnu regeneraciju, mora zadovoljiti četiri uvjeta:

UVJET	Što znači u praksi?	Pitanje za ogranizatore razmjene mladih
1. **Odmak**	Fizički i mentalni izlazak iz svakodnevne rutine.	Odmiče li ova lokacija mlade od svakodnevnih briga?
2. **Fascinacija**	Okolina koja privlači pažnju bez napora (organski prizori).	Ima li lokacija elemente koji prirodno bude znatiželju?
3. **Opseg**	Okruženje koje je dovoljno bogato da u njega možemo uroniti.	Je li prostor dovoljno velik za istraživanje i osjećaj slobode?
4. **Kompatibilnost**	Sklad između prostora i onoga što osoba želi (mir ili kretanje).	Odgovara li lokacija cilju aktivnosti (npr. nudi li mir za refleksiju)?

Četiri faktora restorativnosti – MENTALNE REGENERACIJE

II. TEORIJA OPORAVKA OD STRESA (URLICH, 1983)

Stres nije samo osjećaj već je tjelesni odgovor popraćen ubrzanim radom srca, povišenim krvnim tlakom i nizom hormonskih promjena.

Ulrichova istraživanja pokazuju da prirodni okoliš, za razliku od urbanog, aktivno ubrzava fiziološki oporavak od stresa. Naša tijela i evolucijski su naučena na prirodu kao sigurno okruženje, i reagiraju na nju drugačije nego na beton i promet.

Kada biraš lokaciju, planiraš ritam dana ili trenutke tišine, imaj na umu ove dvije teorije – one ti objašnjavaju zašto neke odluke na projektu funkcioniraju, a neke ne.

Mikro primjer iz prakse:

Tokom razmjene mladih u planinskom području, organizatori mogu primijetiti da sudionici spontano počnu koristiti vrijeme nakon večere za tihu šetnju bez instrukcija facilitatora. Upravo takvi neformalni trenuci često postaju najvažniji dio procesa mentalne regeneracije.

Grupa intuitivno zna što joj treba, a tišina prestaje biti zadatak i postaje prostor za disanje.

1.3. Koraci planiranja

Nakon što je projekt odobren, dobra razmjena mladih ne počinje prvim danom programa već počinje tjednima, a uglavnom i mjesecima ranije, u planiranju s partnerima, mapom lokacija i puno pitanja. Ovo potpoglavlje vodi te kroz tri ključna koraka planiranja: gdje ćeš biti, koliko je to sigurno i je li dostupno svima.

- Checkliste su dobar podsjetnik, ali nisu zamjena za zdrav razum i razgovor s grupom.
- Mnoge od ovih stavki riješit ćeš, ali ne ispunjavanjem tablice, nego razgovorom sa sudionicima.
- Kratka i jednostavna pitanja poput *što trebate, što vas brine, što vam je važno?* često mogu dati više odgovora i pomoći nego bilo koji unaprijed pripremljen obrazac.
- Inkluzivnost i sigurnost ne grade se samo dokumentima već kulturom grupe, a počinju od prvog *online* sastanka.

1.3.1. Odabir lokacije

U programima usmjerenim na unapređenje mentalnog zdravlja lokacija nije samo tehnički detalj, već temelj iskustva. Priroda djeluje kao aktivni sudionik, a istraživanja potvrđuju da šume, planine, obale pa čak i gradski parkovi mjerljivo smanjuju stres, popravljaju raspoloženje i podižu kapacitet za učenje.

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom razmjena mladih često se može primijetiti da sudionici spontano dijele dublje osobne refleksije u neformalnim trenucima boravka u prirodi, poput zajedničkog sjedenja uz rijeku, večernjih šetnji ili tihih pauza između aktivnosti. Takvi trenutci nerijetko postaju jednako važni za proces učenja i mentalnog blagostanja kao i same planirane aktivnosti.

Pri traženju dobre lokacije za razmjenu mladih u prirodi gledaj da je:

- **Dovoljno udaljena od svakodnevne buke** da sudionici mogu zaista "ispustiti" napetost i biti prisutni, a dovoljno blizu da se, u slučaju potrebe, brzo može doći do civilizacije.
- **Raznovrsna po terenu i karakteru** - kombinacija šumskog puta, otvorenog prostora i mjesta za sjedenje u krugu daje fleksibilnost za različite vrste aktivnosti.
- **Pristupačna u svim vremenskim uvjetima** - jer ako si planirao/la aktivnosti isključivo za sunčan dan, priroda te neće slušati.

SAVJET:

Prije donošenja odluke osobno posjetite lokaciju na terenu – prošećite stazama, provjerite tlo u različito doba dana i porazgovarajte s lokalnim stanovništvom.

Obavezno kontaktirajte i lokalne uprave šuma ili parkova jer oni često nude gotove edukativne prostore i natkrivena odmorišta, ali i vrijedne informacije o terenu koje nećete pronaći ni na jednoj mapi.

Checklista za
ODABIR LOKACIJE

- **Pristup i logistika**
- Lokacija je dostupna javnim ili organiziranim prijevozom.
- Postoji jasna adresa ili GPS koordinate za hitne slučajeve.
- Parkiralište ili prostor za odlaganje opreme dostupan je u blizini.
- Udaljenost od smještaja sudionika je razumna (max. 30-45 min putovanja).

- **Prostor i sadržaj**
- Postoji natkriveni prostor za aktivnosti po kiši.
- Ima pitke vode ili je dostupna u blizini.
- Toaleti / sanitarni čvorovi dostupni su u blizini.
- Postoji prostor za grupne aktivnosti na otvorenom.
- Teren je pogodan za različite fizičke aktivnosti.

- **Prirodni karakter**
- Lokacija nudi autentičan kontakt s prirodom (šuma, voda, livada...).
- Nije preopterećena turistima u planiranom terminu.
- Ima vizualno i senzorno zanimljive elemente (različito drveće, zvukovi, mirisi).

- **Dozvole i suradnja**
- Provjerena je potreba za dozvolama (korištenje prirodnih parkova, kampiranje...).
- Identificiran je lokalni kontakt (vlasnik, uprava parka, turistička zajednica).
- Postoji plan za alternativnu lokaciju u slučaju potrebe.

1.3.2. Procjena rizika

Ovaj dio planiranja posvećen je tablicama kako bi se umanjili rizici i odgovorno brinulo o sudionicima. Aktivnosti na otvorenom prirodno donose neizvjesnost i to je dio njihove vrijednosti. Cilj nije eliminirati svaki rizik, već identificirati one predvidive i imati spreman plan ako nešto krene po krivu.

Rizike možemo podijeliti u nekoliko kategorija:

- **Okolišni rizici** → temperatura, teren, vodeni putovi, biljke i životinje
- **Rizici aktivnosti** → fizički zahtjevi vježbi, upotreba alata, rad na visini
- **Rizici grupe** → zdravstvena stanja sudionika, alergije, emocionalna ranjivost, povezivanje
- **Logistički rizici** → prijevoz, komunikacija, opskrba u slučaju hitnosti

Procjena rizika nije jednokratan zadatak – ona se izrađuje prije projekta, prilagođava na licu mjesta (prema vremenskim uvjetima i stanju grupe) te revidira nakon projekta.

Procjena svakog rizika sadrži tri pitanja:

- **Vjerojatnost:** Kolika je šansa da se to dogodi?
- **Ozbiljnost:** Koliko bi teške bile posljedice?
- **Prevencija i reakcija:** Što možemo učiniti da smanjimo rizik ili ublažimo štetu?

Mikro primjer iz prakse:

Grupa mladih može izraziti nelagodu zbog noćne aktivnosti u šumi. Umjesto inzistiranja na programu, facilitatori trebaju prilagoditi aktivnost i omogućiti alternativni oblik sudjelovanja.

Checklista za PROCJENU RIZIKA

Priprema prije dolaska na lokaciju

- Prikupljene su zdravstvene informacije svih sudionika (alergije, kronične bolesti, mobilnost, lijekovi) i specifične potrebe vezane uz mentalno zdravlje (fobije, napadi panike, terapija).
- Provjerena je vremenska prognoza za cijelo razdoblje razmjene mladih.
- Sudionici su unaprijed informirani o terenu, fizičkim zahtjevima i vremenskim uvjetima.
- Dostupan je popis hitnih kontakata za sve sudionike, a lokacija najbliže zdravstvene ustanove poznata je i zabilježena.
- Definirani su protokoli za hitne medicinske slučajeve i krizne situacije vezane uz mentalno zdravlje (napad panike, emocionalna kriza, suicidalne misli).
- Barem jedna osoba u timu ima aktualnu obuku prve pomoći, a barem jedna osnove psihološke prve pomoći.
- Provjeren je mobilni signal na lokaciji i okolnom terenu.

Oprema i sigurnost

- Torba prve pomoći dostupna je i popunjena; sredstva za gašenje požara i ispravan protivpožarni aparat pripravni su i dostupni.
- Sudionici su informirani o potrebnoj opremi (udobna obuća, odjeća po slojevima, zaštita od sunca, repelent).
- Osigurane su dovoljne količine pitke vode na terenu.
- Postoje planovi za hitne i brze reakcije (npr. zaštita od toplinskog udara i hipotermije).
- Provjerena je prisutnost otrovnih biljaka, insekata ili divljih životinja karakterističnih za lokaciju.
- Za aktivnosti na vodi: propisi su provjereni i prisutna je osoba obučena za spašavanje; za aktivnosti s alatima definirana su pravila upotrebe i nadzor.

Checklista za PROCJENU RIZIKA

- Za noćne aktivnosti: osigurane su svjetiljke ili čeone lampice.
- Postoji plan evakuacije s terena u slučaju nužde.

Komunikacija i nadzor

- Svi voditelji imaju funkcionalne mobitele s lokalnim brojevima; definiran je sustav brojanja sudionika na terenskim aktivnostima.
- Sudionici znaju koga kontaktirati ako se izgube ili osjećaju loše; dogovoren je način kontaktiranja matičnih organizacija u slučaju incidenta.
- Postoji plan B za svaku aktivnost na otvorenom i plan za nepogodne vremenske uvjete.
- Definiran je sustav dežurstva voditelja, uključujući noćne sate.

Psihosocijalna sigurnost

- Sudionici su upoznati s pravilima grupe i kodeksom ponašanja; jasno je komunicirano da je sudjelovanje u svim aktivnostima dobrovoljno.
- Postoji fizički i emocionalni sigurni prostor za sudionike kojima treba odmor od grupe.
- Voditelji su informirani o kulturalnim razlikama koje mogu utjecati na grupnu dinamiku.
- Postoji plan za upravljanje konfliktima i postupak ako sudionik želi napustiti razmjenu.

Dokumentacija

- Potpisani su informirani pristanci i pristanci za obradu podataka i fotografija (GDPR); za sudionike mlađe od 18 godina potpisali su roditelji/skrbnici.
- Pisani dokument o procjeni rizika dostupan je svim voditeljima; izrađen je zapisnik incidenata.
- Kopije svih dokumenata čuvaju se na sigurnom mjestu čak i nakon završetka projekta.

1.3.3. Inkluzivnost i pristupačnost

Razmjena mladih u prirodi može biti osnažujuće iskustvo, ali samo ako je zaista dostupna svima. Inkluzivnost u kontekstu aktivnosti u prirodi ipak zahtijeva više promišljanja nego u zatvorenom prostoru, ali nijedno od tih promišljanja nije komplicirano. Uglavnom, radi se o tome da se zapitaš: ***Što bi nekome moglo biti zapreka?*** i onda se fokusiraš na rješavanje iste prepreke prije nego postane problem.

Mikro primjer iz prakse:

Sudionik koji ranije nije imao iskustva boravka u prirodi može imati osjećaj nelagode zbog spavanja u šatoru i udaljenosti od grada. Razgovor s facilitatorima o mogućnosti da postepeno sudjeluje u aktivnostima vlastitim tempom, mogao bi biti od pomoći da se značajno smanji osjećaj nesigurnosti.
Zašto?

- normalizira nelagodu,
- pokazuje važnost individualnog pristupa,
- i razbija pretpostavku da je priroda svima automatski ugodna.

Prepreke u razmjenama na otvorenom mogu biti:

- **Fizičke** → teren koji nije prohodan za kolica ili štake
- **Senzorne** → aktivnosti koje podrazumijevaju određenu razinu sluha ili vida
- **Kulturalne** → prehrana, odijevanje, religijske prakse
- **Emocionalne** → strah od nepoznatih prostora, trauma povezana s prirodom ili grupnim okruženjem.

Dobra vijest je da je većina ovih zapreka rješiva relativno jednostavnim prilagodbama ako se o njima razmišlja unaprijed.
Erasmus+ Quality Standards (Erasmus Quality Standards) eksplicitno naglašava da organizacije trebaju osigurati da su aktivnosti pristupačne i inkluzivne za sudionike s različitim potrebama i pozadinama.

Checklista za INKLUZIVNOST

Fizička pristupačnost

- Teren je provjeren za pristupačnost konkretnoj skupini sudionika prije dolaska.
- Barem dio aktivnosti provediv je za sudionike s ograničenom mobilnošću.
- Postoji alternativna aktivnost za one koji ne mogu sudjelovati u fizički zahtjevnijim dijelovima.
- Sanitarni čvorovi dostupni su osobama s invaliditetom (ili je razrađen alternativni plan).
- Smještaj je fizički pristupačan svim sudionicima (stepenice, visina kreveta, prostornost).
- Sudionici s posebnim potrebama kontaktirani su unaprijed kako bi zajedno definirali potrebne prilagodbe.

Kulturalna i prehrambena inkluzivnost

- Prikupljene su prehrambene potrebe i ograničenja svih sudionika (vegetarijanci, vegani, alergije, vjerska ograničenja).
- Obroci su prilagođeni svim sudionicima bez potrebe za posebnim zahtjevima na licu mjesta.
- Raspored aktivnosti uzima u obzir eventualne vjerske prakse (molitve, post, blagdani).
- Kulturalne razlike u pristupu tijelu, dodiru i osobnom prostoru uzete su u obzir pri osmišljavanju aktivnosti.
- Niti jedna aktivnost ne pretpostavlja iste kulturalne reference ili iskustva kod svih sudionika.

Checklista za INKLUZIVNOST

Jezična i komunikacijska inkluzivnost

- Upute za aktivnosti dostupne su na jeziku koji svi sudionici razumiju (najčešće engleski).
- Vizualne upute ili demonstracije koriste se kao dopuna verbalnim uputama.
- Pisani materijali (pravila grupe, rasporedi, upitnici) dostupni su na razumljivom jeziku (preporučljivo je uključiti i vizualni prikaz, gde je izvodljivo).
- Postoji osoba u timu koja može posredovati pri jezičnim barijerama.
- Tempo govora i složenost uputa prilagođeni su razini engleskog u grupi.

Socioekonomska inkluzivnost

- Aktivnosti ne pretpostavljaju da sudionici posjeduju specifičnu opremu ili odjeću — sve što je potrebno osigurano je ili jasno komunicirano unaprijed.
- Slobodno vrijeme i neobavezni izleti osmišljeni su tako da ne stvaraju pritisak zbog troškova.
- Sudionicima s manje mogućnosti osigurana je jednaka razina sudjelovanja bez vidljivog isticanja razlika.

Emocionalna i psihosocijalna sigurnost

- Sudionici su unaprijed informirani o vrsti aktivnosti (nema iznenađenja koja mogu izazvati strah ili nelagodu).
- Jasno je komunicirano da je sudjelovanje u svim aktivnostima uvijek dobrovoljno.
- Postoji osoba od poverenja kojoj se sudionici uvek mogu obratiti, te fizičko i emocionalno sigurno mjesto za one kojima je potreban odmor od grupe.
- Voditelji su educirani o osnovnim principima psihološke prve pomoći.
- Postoji dogovor unutar tima o tome kako reagirati ako sudionik otkrije osobnu traumu ili teško iskustvo tijekom aktivnosti.

1.4. NFL metodologija

NFL Non-formal Learning

Teorijska utemeljenost: kratak uvod i osvrt na iskustveno učenje (Experiential Learning)

Nakon što smo definirali kako stvoriti sigurno i inkluzivno okruženje, važno je razumjeti i kako mladi zapravo uče kroz iskustvo u prirodi.

Američki psiholog i teoretičar obrazovanja, David Allen Kolb definirao je učenje kao proces kojim se znanje stvara transformacijom iskustva. Ključna je ideja da samo čitanje ili promatranje nije dovoljno, već da učenje zahtijeva aktivno sudjelovanje.

Kolbova teorija iskustvenog učenja predložena je kao okvir i pedagoška osnova za osmišljavanje, provedbu i procjenu učinkovitih aktivnosti na otvorenom. Ciklus naglašava da je učenje kontinuiran proces, a ne linearna progresija.

Veza Kolbovog ciklusa s učenjem na otvorenom

Kako zapravo učimo? (Krug učenja kroz iskustvo)
Učenje nije ravan put, već krug. Svaki korak u tom krugu pomaže nam da ono što smo doživjeli pretvorimo u trajnu vještinu ili mudrost.

Mikro primjer iz prakse:

Nakon timskog izazova u prirodi, sudionici tijekom refleksije mogu primijetiti da ih nije frustrirao sam zadatak, već način komunikacije unutar grupe. Upravo taj razgovor bi mogao postati važniji za učenje od same aktivnosti.

Kako zapravo učimo?

1.5. Uključivanje mladih + sigurno i podržavajuće okruženje

Postoji jedna stvar koja razmjenu mladih razlikuje od izleta s vodičem: mladi nisu publika - oni su sukreatori. I što prije to prihvatiš kao organizator/ica, to će razmjena biti bolja.

Uključivanje mladih ne počinje prvim danom programa. Ne počinje ni prvim online sastankom. Počinje već u trenutku kada planiraš projekt i postavljaš si pitanje:

Tko su mladi za koje ovo radim i što oni zapravo trebaju?

Uključivanje mladih nije dodatak projektu nego njegov temelj. Kada mladi imaju prostor sudjelovati, izraziti svoje potrebe i osjećati se sigurno, razmjena postaje više od programa aktivnosti, ona postaje iskustvo u kojem se stvarno povezuju, uče i razvijaju.

Kada tog prostora nema, najčešće dobijemo dobro organiziran i kvalitetno proveden program koji je osmišljen za mlade, ali ne zajedno s mladima.

Sudjelovanje od samog početka

Erasmus+ i Vijeće Europe jasno naglašavaju načelo aktivnog sudjelovanja mladih u svim fazama projekta - od identifikacije potreba do evaluacije rezultata. U praksi to znači da bi mladi trebali biti uključeni u sljedeće korake:

Prije pisanja prijave:

- Ispitivanje potreba (anketa, fokus grupa, neformalni razgovor) → što mladima zapravo nedostaje, što ih zanima, što ih muči
- Konzultacije o temi i fokusu projekta
- Uključivanje mladih u osmišljavanje aktivnosti

Tijekom pripreme:

- Sudjelovanje u definiranju pravila grupe
- Mogućnost predlaganja aktivnosti ili sadržaja
- Upoznavanje s ciljevima i očekivanjima - u oba smjera

Za vrijeme razmjene:

- Aktivna uloga u provedbi (voditelji aktivnosti, facilitatori, dokumentaristi)
- Redovite prilike za povratnu informaciju i prilagodbu programa

Prema Europskoj strategiji za mlade 2019-2027,,smisleno sudjelovanje" mladih definira se kao sudjelovanje koje je informirano, dobrovoljno, ima stvaran utjecaj i nije samo simbolično.

Zapitaj se: *Je li tvoje uključivanje mladih takvo?*

Mikro primjer iz prakse:

Tjedan prije dolaska, svaki sudionik u zajednički chat šalje fotografiju mjesta gdje se osjeća dobro. Kad se fizički sretnu, već znaju nešto stvarno jedno o drugome pa prva večer ne počinje od nule.

Online sastanci → više od logistike

Dobra priprema često određuje kako će grupa funkcionirati kasnije tijekom razmjene. Preporučuje se proći kroz jedan intenzivan i kvalitetan online sastanak.
Prvu polovicu sastanka posveti logistici i međusobnom upoznavanju, a drugu očekivanjima, postavljanju prvih temelja za pravila grupe i emocionalnoj pripremi pred put.

Kvalitetno osmišljeni pripremni sastanci imaju tri svrhe:

1. **Praktična priprema** → putovanje, smještaj, oprema, raspored
2. **Upoznavanje** → ime, zemlja, jedna ili više stvari o sebi
3. **Postavljanje temelja** → što donosim, što očekujem, čega se bojim

Za upoznavanje u online prostoru dobro funkcioniraju kratke, neformalne metode: predstavljanje kroz jednu fotografiju s mobitela, "tri istine i jedna laž", ili jednostavno: jedna riječ koja opisuje kako se osjećaš pred ovu razmjenu.

Što se tiče očekivanja, nemoj ih samo prikupiti i zaboraviti. Zapiši ih, podijeli s grupom, i vrati se na njih na kraju razmjene. To je jedan od najkorisnijih evaluacijskih alata koji postoji, i ne košta ništa.

Prijedlog strukture prvog (online) sastanka (60–90 minuta)

Dio	Trajanje	Sadržaj
Dobrodošlica i praktične informacije	10 min	Tko smo, odakle, što nas čeka
Upoznavanje	20 min	Kratka aktivnost: ime + jedna stvar
Program i aktivnosti	15 min	Pregled programa, prostor za pitanja
Očekivanja i strahovi	20 min	Svaki sudionik dijeli: što očekujem, što me zanima
Pravila grupe: prvi prijedlozi	10 min	Zajednički početak, dovršava se uživo
Zatvaranje	5 min	Što slijedi, kako se čujemo do tada

Pravila grupe → Stvarajte ih zajedno

Jedno od najčešćih organizatorskih grešaka je dolazak s gotovim pravilima i čitanje liste na prvom susretu. Sudionici klimnu glavom i zaborave sve za pet minuta.

Puno bolje funkcionira kada pravila nastaju u razgovoru, na samom početku razmjene. Postavi pitanje: ***Što ti treba da bi se osjećao/la sigurno i dobro u ovoj grupi?*** Odgovori sudionika gotovo uvijek pokriju sve što bi ionako stavio/la na listu, uz bonus što je svako pravilo sad "njihovo", a n "tvoje".

Uobičajene teme koje skupina sama identificira:

- Povjerljivost ("što se dogodi u grupi, ostaje u grupi")
- Pravo na reći "ne" bez objašnjavanja
- Aktivno slušanje → ne prekidamo, ne savjetujemo odmah
- Poštovanje različitosti → iskustava, kultura, mišljenja
- Pravo na pauzu → fizičku i emocionalnu
- Poštivanje dogovorenog vremena i dolazak na aktivnosti na vrijeme
- Briga o zajedničkom prostoru i opremi
- Odgovornost za vlastite stvari i osobne granice
- Davanje prostora svima da sudjeluju i izraze svoje mišljenje
- Traženje pomoći i podrške kada nam je potrebna

Pravila zapiši na vidljivo mjesto (flip chart, zid, zajednički dokument) i vrati se na njih tijekom i na kraju razmjene.

Pravilo „Bora, Bora“

U međunarodnim grupama ljudi ponekad spontano progovore na svom jeziku. Kada netko kaže „Bora, Bora“, to je samo prijateljski podsjetnik da se vratimo na zajednički jezik kako bi svi razumjeli o čemu se priča. Ovo jednostavno pravilo pomaže da se nitko ne osjeća isključeno.

Mikro primjer iz prakse:

Jedna sudionica napiše: "Pravo da budem loše raspoložena bez objašnjavanja". U prostoriji nastane kratka tišina, zatim voditelj zapiše prijedlog na vrh ploče i time pošalje jasnu poruku: ovdje ste prihvaćeni i kad niste u najboljem izdanju. To pravilo "pravo na crni dan" → postane najčešće spominjano na završnoj evaluaciji.

Emocionalna sigurnost → što to zapravo znači?

Možeš imati savršenu lokaciju, dobro osmišljene aktivnosti i predivno vrijeme, a opet imati grupu koja se ne otvori i ne poveže. Razlog je gotovo uvijek isti, a to je da se ljudi ne osjećaju sigurno.

Psihološka sigurnost definira osjećaj da nećeš biti kažnjen/a ili osramoćen/a ako nešto kažeš, pitaš, pogriješiš ili budeš ranjiv/a. U grupnom radu s mladima to znači okruženje u kojem nitko ne mora glumiti već može biti upravo onakav kakav jest.

Emocionalna sigurnost ne gradi se jednom velikom gestom, već akumulacijom malih trenutaka:

- Voditelj/ica prvi dijele nešto osobno i time ohrabruju druge
- Reakcija grupe kada netko kaže nešto neočekivano ili ranjivo - smiješak, kimanje, tišina umjesto komentara
- Način na koji se reagira na grešku - s humorom i podrškom, ne s kritikom
- Svakodnevni rituali koji stvaraju osjećaj predvidljivosti i kontinuiteta (jutarnji energizer, večernja refleksija)

Istraživanja pokazuju da je psihološka sigurnost jedan od najjačih prediktora kvalitete grupnog rada; jača od iskustva, talenta ili inteligencije članova grupe.

Mikro primjer iz prakse:

Voditelj čija aktivnost ne ide po planu zastane i kaže grupi direktno: "Pogriješio sam u procjeni; idemo zajedno osmisliti što dalje". Na evaluaciji, više sudionika izdvoji upravo taj trenutak kao prekretnicu u otvorenosti grupe.

Međusobno poštovanje u praksi

Poštovanje je jedna od onih riječi koja se lako napiše kao jedno od pravila, a teško živi u grupi 20 mladih iz 5 zemalja koji su se upoznali maloprije.

Nekoliko konkretnih načina na koje možeš aktivno graditi poštovanje:

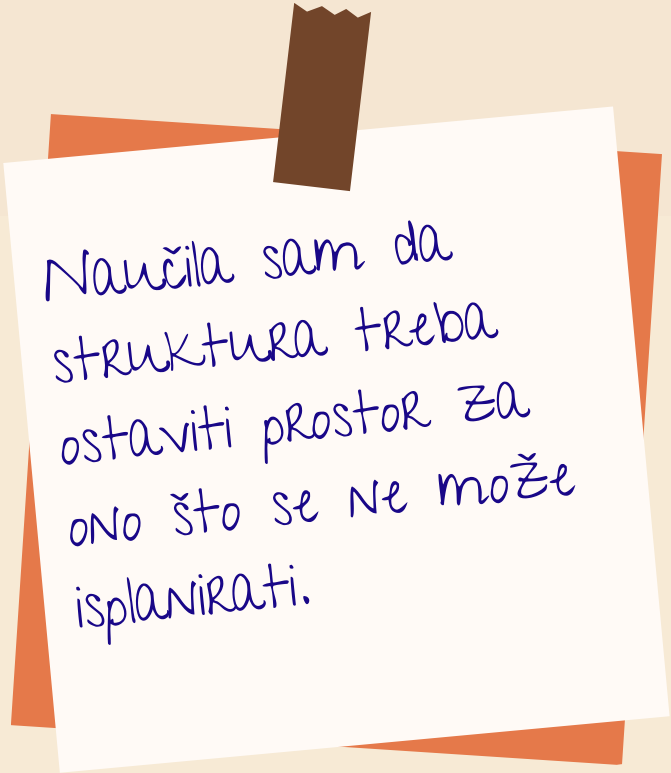
- **Kulturalna razmjena bez hijerarhije** → svaka kultura donosi nešto vrijedno, nijedna nije "normalna" a ostale "egzotične". Aktivnosti koje to eksplicitno slave (zajednička priprema hrane, glazba, priče) pomažu više nego bilo koji govor o toleranciji.

- **Granice su konkretne** → umjesto apstraktnog "poštujemo tuđe granice", razgovaraj konkretno: što radimo kada netko kaže ne, kako pitamo prije fizičkog kontakta, što znači aktivno slušanje u praksi.

- **Konflikt nije problem** → loše upravljanje konfliktom jest - u svakoj grupi koja radi zajedno više od dva dana doći će do trvenja. Normaliziraj to unaprijed. Recite sudionicima: ako nešto nije u redu, postoji način da to adresiramo.

Mikro primjer iz prakse:

Slobodna večer, svaka zemlja priprema jedno jelo. Dok kuhaju, razgovaraju o obiteljima i tradicijama; i to postane najduži, najspontaniji i najiskreniji razgovor cijele razmjene. Organizator/ica zapiše:



PROVEDBA AKTIVNOSTI

Kako integrirati prirodu u aktivnosti za podržavajući, inkluzivan i angažiran doživljaj?

Ne mora svaka aktivnost u prirodi biti spektakularna da bi ostavila dubok trag. Ponekad upravo najjednostavniji trenuci – zajedničko sjedenje u tišini, hodanje šumskom stazom ili razgovor uz vatru – postaju oni koje sudionici najduže pamte.

Priroda sama po sebi ne „rješava“ probleme mentalnog zdravlja, ali može stvoriti prostor u kojem se mladi osjećaju smirenije, povezanije i otvorenije za učenje i refleksiju.

Ovo poglavlje donosi praktične alate, metode i pristupe za osmišljavanje aktivnosti koje potiču:

- Aktivno sudjelovanje i osjećaj sigurnosti,
- Emocionalnu otpornost,
- Povezanost s grupom i prirodom.

U radu s mladima priroda nije samo kulisa za aktivnosti. Ona postaje dio procesa učenja: usporava ritam, smanjuje distrakcije, potiče prisutnost i otvara prostor za autentične odnose. Upravo zato način na koji radnici s mladima (facilitatori) koriste prirodno okruženje može značajno utjecati na kvalitetu iskustva sudionika.

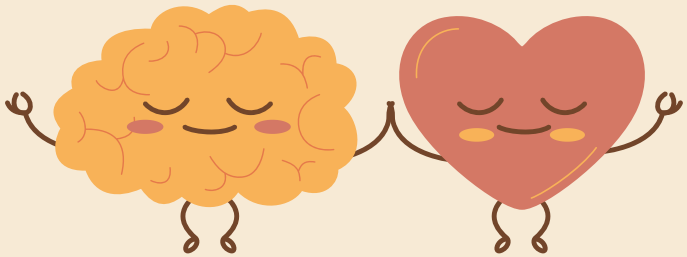
Važno je imati na umu da kvaliteta iskustva ne ovisi samo o dobro osmišljenom programu, već i o sposobnosti facilitatora da osluškuju grupu, prilagode ritam aktivnosti i ostave prostor za spontanost.

Ponekad upravo neplanirani trenuci i pauze – postaju najvrijedniji dio procesa učenja i povezivanja.

2.1. Alati i tehnike za boljitak mentalnog zdravlja boravkom u prirodi

Nijedna aktivnost sama po sebi nema „magičan“ učinak – upravo stvaranje uvjeta u kojima se mladi osjećaju smirenije, prisutnije, povezanije i slobodnije za sudjelovanje i izražavanje može pozitivno doprinijeti njihovom mentalnom blagostanju.

Fokus nije na tome koliko je neka aktivnost „atraktivna“, već kakav osjećaj ostavlja kod mladih i kakav prostor otvara za sudjelovanje, učenje i emocionalnu sigurnost. Često jednostavna šetnja, zajedničko kretanje ili kratka refleksija mogu imati snažniji učinak od kompleksno planirane radionice.



Zato prije svake aktivnosti korisno je da se zapitaš:

- Što želim da sudionici osjete, dožive ili ponesu iz ovog iskustva?
- Na koji način ova aktivnost doprinosi psihosocijalnoj dobrobiti, povezanosti grupe i osjećaju sigurnosti?

Način na koji se uvodi aktivnost, prilagođava grupi i stvara osjećaj sigurnosti jednako je važan kao i sama metoda.

Ključni faktori uspjeha aktivnosti:

- Tempo aktivnosti i količina strukture,
- Prostor za spontanost,
- Način na koji facilitator reagira na potrebe grupe (što često određuje hoće li se sudionici osjećati opušteno, uključeno i sigurno)

Alati i tehnike u nastavku obrađeni su kroz različite kategorije iskustava, pri čemu ih povezuje ista nit – korištenje prirode kao prostora koji može podržati osjećaj prisutnosti, povezanosti, emocionalne sigurnosti i mentalnog blagostanja mladih.

Aktivnosti u prirodi mogu imati različite uloge u procesu rada s mladima, tako da u ovom poglavlju nisu strukturirane prema vrsti zadatka ili potrebnoj opremi, već prema iskustvu koje stvaraju kod sudionika:

- **Umirivanje i osvještavanje:** Pomažu mladima da se umire i povežu sa svojim tijelom i osjetilima.
- **Buđenje energije:** Bude energiju i osjećaj vitalnosti.
- **Kreativnost:** Potiču kreativnost i izražavanje.
- **Refleksija:** Stvaraju prostor za razmišljanje, povezivanje i obradu iskustva.

Napomena

Navedeni primjeri aktivnosti predstavljaju samo dio mogućnosti koje prirodno okruženje može ponuditi u radu s mladima.

Aktivnosti možeš slobodno prilagođavati, kombinirati i povezivati s metodama i sadržajima koje već koristiš u svom radu.

A znaš što je možda i najbolji dio?

Ne moraš „početi od nule“. Mnogo toga što već radiš s mladima može se prilagoditi prirodnom okruženju i dobiti potpuno novu dimenziju kroz boravak na otvorenom, kretanje, zajedničko iskustvo i drugačiji ritam rada.

Ako već imaš iskustva u organiziranju aktivnosti za mlade:

ove pristupe možeš koristiti kao inspiraciju za nadogradnju postojećih programa.

A ako si tek na početku:

ove aktivnosti i metode mogu ti pomoći da postupno oblikuješ cjelovit program razmjene mladih usmjerenih na mentalno blagostanje, povezanost i iskustveno učenje.

2.1.1. Fizičke i senzorne aktivnosti

Boravak u prirodi često djeluje na mentalno blagostanje upravo kroz tijelo, osjetila i kretanje:

SENZORNI PODRAŽAJI:

Zvukovi prirode, različite teksture pod nogama, promjene svjetla, ritam disanja tijekom hodanja ili osjećaj vjetra na koži pomažu sudionicima da uspore tempo, usmjere pažnju na sadašnji trenutak i smanje razinu napetosti.

FIZIČKA AKTIVACIJA:

Hodanje, planinarenje, igra ili zajedničko kretanje doprinose oslobađanju stresa, osjećaju energije i većoj povezanosti sa sobom i grupom.

Senzorni podražaji i fizičko kretanje često djeluju kao prirodan način regulacije nervnog sustava. Fokus nije na izvedbi ili fizičkoj spremnosti, već na iskustvu prisutnosti, kontakta s tijelom i osjećaju vitalnosti. Upravo zato ove aktivnosti mogu biti posebno korisne za sudionike koji osjećaju mentalni umor, stres, preopterećenost svakodnevnim podražajima ili poteškoće s koncentracijom.

Ravnoteža između tišine i dinamike

I da, u pravu si – aktivnosti u prirodi usmjerene na mentalno blagostanje ne trebaju isključivo naginjati tihim, senzornim i reflektivnim praksama. Osjećaj dobrobiti i emocionalna regulacija ne razvijaju se samo kroz smirivanje, već i kroz kretanje, ritam, koordinaciju i osjećaj vitalnosti.

Zato u program razmjene mladih slobodno uključi i dinamičnije aktivnosti poput:

- Timskih igara,
- Fizičkih izazova,
- Aktivnosti koje potiču aktivaciju tijela.

Mladi često osjećaj opuštanja, prisutnosti i emocionalnog rasterećenja pronalaze upravo kroz fizičku aktivaciju i oslobađanje nakupljene energije.

Aktivnosti u ovoj kategoriji mogu biti mirnije i reflektivne, ali i dinamičnije i aktivacijske, no sve ih povezuje isti fokus – tijelo, osjetila, kretanje i prisutnost u trenutku. Njihov intenzitet pritom uvijek treba prilagoditi grupi, vremenskim uvjetima i fizičkim mogućnostima sudionika, vodeći računa da sigurnost uvijek bude na prvom mjestu.

Primjeri senzornih i umirujućih aktivnosti:

MINDFULNESS ŠETNJE:

Polagano hodanje uz usmjeravanje pažnje na disanje, ritam koraka, zvukove i detalje iz okoline. Ovo može pomoći sudionicima da uspore tempo i lakše se povežu sa sadašnjim trenutkom.

Facilitator prati: tempo grupe, razinu koncentracije i eventualnu nelagodu zbog tišine.

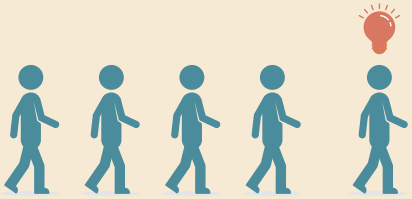
Prilagodba: trajanje i tempo mogu se prilagoditi energiji i iskustvu grupe.

HODANJE U TIŠINI:

Kretanje bez razgovora tijekom određenog vremena ili dijela rute. Tišina često pojačava svijest o prostoru, tijelu i vlastitim mislima.

Facilitator prati: kako sudionici reagiraju na tišinu i postoji li potreba za dodatnim objašnjenjem ili podrškom.

Prilagodba: aktivnost može trajati samo nekoliko minuta ili uključivati kraće dijelove puta.



VJEŽBE UZEMLJENJA (grounding):

Jednostavne aktivnosti koje usmjeravaju pažnju na kontakt tijela s podlogom, disanje ili osjetila kako bi sudionici lakše osjetili stabilnost i prisutnost.

Facilitator prati: osjećaju li se sudionici sigurno i ugodno tijekom izvođenja.

Prilagodba: aktivnosti trebaju biti kratke, jasne i nenametljive.

PROMATRANJE PRIRODE:

Usmjeravanje pažnje na detalje iz prirodnog okruženja poput kretanja oblaka, zvukova šume, površine vode, oblika biljaka ili promjena svjetla. Ovakve aktivnosti mogu pomoći sudionicima da uspore tempo, smanje mentalnu preopterećenost i razviju osjećaj prisutnosti u trenutku.

Facilitator prati: razinu uključenosti sudionika, potrebu za dodatnim usmjeravanjem pažnje i osjećaju li se sudionici ugodno u tišini ili sporijem ritmu aktivnosti.

Prilagodba: može trajati od nekoliko minuta do dužeg perioda promatranja, a iskustvo se može izraziti kroz razgovor, crtanje, fotografiju ili kratku refleksiju.

SENZORNE MAPE:

Sudionici bilježe ili dijele svoja osjetilna zapažanja (vid, sluh, miris, dodir), što razvija svjesnost o okruženju i vlastitim osjetilima.

Facilitator prati: razinu uključenosti i različite načine na koje sudionici doživljavaju prostor.

Prilagodba: može uključivati crtanje, fotografiju ili verbalno dijeljenje iskustava.

SVJESNO DISANJE I SKENIRANJE TIJELA (BODY SCAN) U PRIRODI:

Kratke vježbe disanja i osvještavanja tijela tijekom sjedenja ili ležanja u prirodi.

Facilitator prati: razinu opuštenosti i eventualnu nelagodu kod sudionika kojima zatvaranje očiju ili duža tišina nisu ugodni.

Prilagodba: sudionicima uvijek treba omogućiti promatranje ili prilagodbu sudjelovanja.

HODANJE BOSIM NOGAMA (barefoot walking):

Kratko hodanje po travi, pijesku ili drugoj sigurnoj podlozi kako bi sudionici intenzivnije osjetili kontakt s tlom i različite teksture.

Facilitator prati: sigurnost terena i osjećaj ugode sudionika.

Prilagodba: aktivnost mora biti dobrovoljna i provoditi se samo gdje je teren siguran.

Primjeri aktivnosti kroz kretanje i fizičke aktivacije

Mentalno blagostanje ne podržavaju samo tišina i smirenost. Kretanje, ritam i fizička aktivacija također mogu pomoći sudionicima da otpuste napetost, osjete više energije i razviju osjećaj povezanosti s grupom.

Takve aktivnosti mogu uključivati:

- hodanje i planinarenje
- zajedničko kretanje grupe
- timske igre i sportske aktivnosti u prirodi
- fizičke izazove i poligone
- elemente borilačkih vještina ili samoobrane
- vježbe koordinacije i ravnoteže
- aktivnosti koje uključuju ritam i sinkronizirano kretanje

Kod ovih aktivnosti fokus nije na natjecanju ili fizičkom postignuću, već na iskustvu tijela, suradnji, osjećaju vitalnosti i emocionalnom oslobađanju kroz pokret.

Facilitator prati: razinu energije grupe, fizičke mogućnosti sudionika, osjećaj uključenosti i dinamiku između natjecanja i suradnje.

Prilagodba: aktivnosti trebaju imati različite razine intenziteta i mogućnost sudjelovanja bez pritiska na rezultat ili uspješnost.

Smjernice za provedbu aktivnosti:

Kod provođenja fizičkih i senzornih aktivnosti ključno je poštovati individualne granice i autonomiju sudionika, bez pritiska na postignuće. Mladi na ove aktivnosti reagiraju različito:

- Tišina naspram razgovora: Nekima je tišina umirujuća, dok drugima izaziva nelagodu ili potrebu za pričom.
- Mir naspram kretanja: Nekima odgovaraju mirnije aktivnosti, dok se drugi lakše povezuju kroz kretanje i fizičku aktivaciju.

Napomena za facilitatora: Ne forsiraj određeno iskustvo, već prihvati različite reakcije grupe. Ponekad kraća i jednostavnija aktivnost ima veći učinak od dugog i zahtjevnog programa.

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom aktivnosti hodanja u tišini neki sudionici mogu u početku osjećati nelagodu ili potrebu za razgovorom. Međutim, nakon nekoliko minuta mnogi počinju obraćati više pažnje na zvukove, disanje i vlastiti ritam kretanja, što često doprinosi osjećaju smirenosti i prisutnosti.

2.1.2. Kreativne aktivnosti u prirodi

Kreativne aktivnosti u prirodi omogućuju sudionicima da iskustva, emocije i doživljaje izraze na način koji ne mora uvijek biti verbalan.

Kreativno izražavanje i snaga neverbalnog procesa

U radu s mladima to može biti posebno važno jer nekim sudionicima nije lako govoriti o vlastitim osjećajima direktno ili pred grupom.

Boravak u prirodi pritom često dodatno potiče maštu, spontanost i osjećaj slobode u izražavanju. U ovim aktivnostima fokus nije na umjetničkom rezultatu, talentu ili estetskoj vrijednosti onoga što nastaje. Važniji je sam proces stvaranja, istraživanja i osobnog doživljaja.

Što kreativnost u prirodi omogućuje sudionicima?

- Pomaže im da uspore i primijete detalje oko sebe,
- Omogućuje izražavanje unutarnjih stanja i razvoj osjećaja povezanosti s prostorom,
- Pomaže u emocionalnoj obradi iskustva bez potrebe za detaljnim objašnjavanjem ili analiziranjem vlastitih emocija.

Smanjivanje pritiska i kreativnost

Kreativne aktivnosti često djeluju upravo zato što otvaraju prostor za sudjelovanje na različite načine, smanjujući pritisak verbalnog izražavanja. Nekim mladima lakše je izraziti misli, emocije ili doživljaje kroz:

- **Fotografiju ili simbole,**
- **Pokret,**
- **Prirodne materijale,**
- **Priču (radije nego kroz klasičan grupni razgovor).**

Ove aktivnosti potiču sigurnost, prisutnost i uključenost. Namijenjene su svima, a ne samo „kreativcima“, jer je fokus na osobnom doživljaju, a ne na rezultatu. Kreiranjem prostora bez procjenjivanja i pritiska, sudionici će se lakše opustiti i sudjelovati.

Smjernice za provedbu aktivnosti:

Aktivnosti u ovoj kategoriji mogu biti individualne ili grupne, mirnije ili dinamičnije, strukturirane ili potpuno otvorene, ali ih povezuje isti koncept:

- Izražavanje i mašta,
- Iskustvo procesa,
- Povezivanje s prirodom kroz kreativni doživljaj.

Napomene za facilitatora:

- **Prilagodba:** Aktivnosti uvijek treba prilagoditi grupi, razini ugode sudionika, osjećaju emocionalne sigurnosti, ali i vremenskim uvjetima budući da se odvijaju vani.
- **Sloboda izražavanja:** Važno je jasno komunicirati da ne postoji „točan“ način sudjelovanja.
- **Inkluzivnost:** Potrebno je ostaviti prostor sudionicima koji se možda ne osjećaju ugodno u klasičnim grupnim diskusijama.

Takve aktivnosti ogu uključivati:

Primjeri kreativnih aktivnosti:

LAND ART:

Kreiranje privremenih umjetničkih formi od prirodnih materijala poput lišća, kamenja, grana, cvijeća ili pijeska. Ovo može pomoći sudionicima da razviju osjećaj prisutnosti, suradnje i povezanosti s prirodnim okruženjem.

Facilitator prati: razinu uključenosti sudionika, dinamiku suradnje i postoji li pritisak oko „izgleda“ završnog rada.

Prilagodba: kreiranje može biti individualno ili grupno, s jednostavnim zadatkom ili potpuno slobodnim pristupom.

PRIRODNI KOLAŽI:

Slaganje prirodnih materijala u slike, oblike ili simbolične kompozicije. Ovo može pomoći sudionicima da izraze raspoloženje, iskustva ili asocijacije bez potrebe za verbalnim objašnjavanjem.

Facilitator prati: osjećaju li se sudionici slobodno eksperimentirati i postoji li potreba za dodatnim ohrabrivanjem.

Prilagodba: sudionici mogu raditi samostalno, u paru ili u manjim grupama.

FOTOGRAFIJU:

Fotografiranje detalja iz prirode, trenutaka, boja, tekstura ili motiva koji privlače pažnju sudionika. Aktivnost može pomoći razvijanju prisutnosti, promatranja i osobnog doživljaja prostora.

Facilitator prati: fokusiraju li se sudionici na proces istraživanja ili osjećaju pritisak oko „dobrih fotografija“.

Prilagodba: moguće je koristiti mobilne telefone, jednokratne zadatke ili tematske izazove prilagođene grupi.

STORYTELLING:

Stvaranje priča inspiriranih prirodom, prostorom ili zajedničkim iskustvom grupe. Priče mogu biti stvarne, simbolične ili potpuno izmišljene.

Facilitator prati: razinu ugode sudionika pri dijeljenju priča i uključuju li se svi na način koji im odgovara.

Prilagodba: aktivnosti mogu biti individualne, u paru ili grupne te uključivati govor, pisanje ili improvizaciju.

PISANJE REFLEKSIJA ILI POEZIJE INSPIRIRANE PRIRODOM:

Kratko zapisivanje misli, osjećaja, dojmova ili asocijacija nastalih tijekom boravka u prirodi. Ovo može pomoći sudionicima u obradi iskustva i razvijanju svjesnosti o vlastitim doživljajima.

Facilitator prati: postoji li pritisak oko „ispravnog“ pisanja ili dijeljenja sadržaja s grupom.

Prilagodba: sudionici mogu pisati slobodno, kroz ponuđena pitanja ili bez obaveze dijeljenja napisanog.

MANDALE OD PRIRODNIH MATERIJALA:

Kreiranje kružnih oblika i uzoraka od kamenčića, grančica, lišća, cvijeća ili drugih materijala iz prirode. Aktivnost može djelovati umirujuće i pomoći usmjeravanju pažnje na ritam, detalje i proces stvaranja.

Facilitator prati: tempo aktivnosti i osjećaju li sudionici potrebu za „savršenim“ rezultatom.

Prilagodba: može biti individualna ili zajednička aktivnost različitog trajanja i složenosti.

CRTANJE ILI MAPIRANJE DOŽIVLJAJA PROSTORA:

Sudionici kroz crtež, simbole ili jednostavne mape prikazuju kako doživljavaju određeni prostor, rutu ili iskustvo u prirodi. Aktivnost može pomoći povezivanju emocija, prostora i osobnog iskustva.

Facilitator prati: postoji li nelagoda vezana uz crtanje ili uspoređivanje radova među sudionicima.

Prilagodba: fokus treba ostati na osobnom doživljaju, a ne na tehničkoj izvedbi.

SIMBOLIČKI PREDMETI (AMULETI) GRUPE:

Sudionici u prirodi pronalaze jedan predmet (kamen, otpalo pero, zanimljivu grančicu) koji za njih simbolizira trenutno stanje, snagu ili želju, te ga minimalno ukrašavaju ili povezuju u zajednički obiteljski/grupni mozaik. Aktivnost potiče povezivanje unutarnjeg svijeta s vanjskim podražajima i jača koheziju grupe.

Facilitator prati: osjećaju li sudionici pritisak da moraju pronaći „najljepši“ predmet i kako komuniciraju značenje svog izbora.

Prilagodba: značenje predmeta može se zadržati za sebe, podijeliti samo s jednom osobom od povjerenja ili unutar cijele grupe.

Smjernice za provedbu aktivnosti:

Kod provođenja kreativnih aktivnosti važno je stvoriti atmosferu u kojoj sudionici osjećaju dovoljno sigurnosti za izražavanje bez straha od procjenjivanja ili pogreške.
Mladi ovim aktivnostima pristupaju na različite načine:

- **Povezivanje s grupom:** Nekima će to biti primarni način socijalizacije i zajedništva.
- **Osobna refleksija:** Drugima će predstavljati prostor za unutarnji rad i mirniji oblik sudjelovanja.

Napomene za facilitatora:
Facilitator ne treba usmjeravati sudionike prema konkretnom rezultatu, već ponuditi dovoljno otvoren prostor za istraživanje, maštu i različite načine sudjelovanja. Često upravo spontani kreativni procesi ostavljaju najjači dojam i otvaraju prostor za autentično iskustvo.

Takve aktivnosti ogu

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom kreativnih aktivnosti neki sudionici koji su ranije bili povučeniji u grupnim razgovorima mogu pokazati veću uključenost kroz fotografiju, crtanje ili rad s prirodnim materijalima. Takvi oblici izražavanja ponekad omogućuju sudjelovanje i povezivanje na način koji je manje izložen i emocionalno sigurniji.

2.1.3. Reflektivne aktivnosti

Refleksija je važan dio iskustvenog učenja jer omogućuje sudionicima da iskustvo ne ostane samo „nešto što se dogodilo“, već da ga povežu sa svojim osjećajima, ponašanjem, odnosima i svakodnevnim životom.

U prirodnom okruženju refleksija često djeluje spontanije i manje formalno nego u zatvorenim prostorima, što mnogim mladima može olakšati sudjelovanje i izražavanje vlastitih doživljaja.

Refleksija u prirodi: Povezivanje iskustva sa životom

Što omogućuju reflektivne aktivnosti?

Reflektivne aktivnosti stvaraju prostor za usporavanje, promišljanje i povezivanje iskustva s osobnim doživljajem. Sudionicima mogu pomoći da:

- lakše prepoznaju vlastite potrebe, reakcije i osjećaje
- razviju osjećaj povezanosti s grupom kroz slušanje, prisutnost i međusobno razumijevanje

Fleksibilnost i smanjivanje pritiska

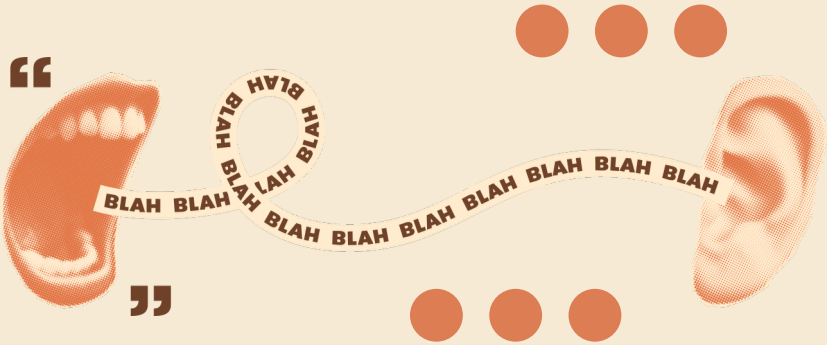
Refleksije ne moraju uvijek biti verbalne i ne trebaju biti forsirane kao emocionalno otvaranje ili analiza sudionika. Također, ne bi trebale stvarati pritisak da svi dijele osobna iskustva.

Sudionicima se mogu ponuditi različiti oblici izražavanja ovisno o njihovim željama:

- **Neverbalni načini:** Crtanje, fotografija, pokret ili jednostavno boravak u tišini.
- **Grupna refleksija:** Dijeljenje misli i osjećaja u krugu vršnjaka (za one kojima je to ugodno).
- **Individualna refleksija:** Mirniji oblici promišljanja za one koji to više preferiraju.

Smjernice za rad s grupom:

- Imaj na umu da refleksija ne mora biti dubok emocionalan razgovor – nekad je dovoljno kratko pitanje ili par minuta tišine.
- Stvori prostor bez pritiska na dijeljenje osobnih iskustava, u kojem su dopušteni promatranje i simboličko izražavanje.
- Ti jednostavni trenuci uspješno potiču samosvijest, prisutnost i razumijevanje vlastitog doživljaja.



Aktivnosti u ovoj kategoriji mogu biti individualne ili grupne, verbalne ili neverbalne, kraće ili dublje strukturirane, ali ih povezuje isti fokus – refleksija, povezivanje, samosvijest i obrada iskustva.
Njihov intenzitet pritom uvijek treba prilagoditi grupi, razini ugode sudionika, dinamici grupe i osjećaju sigurnosti unutar grupe.

Primjeri refleksivnih aktivnosti:

VOĐENJE OSOBNOG DNEVNIKA ILI ZAPISA (journaling):

Individualno zapisivanje misli i dojmova iz prirode pomaže sudionicima da uspore, osvijeste vlastite osjećaje i lakše obrade iskustvo.

Facilitator prati: osjećaju li sudionici pritisak oko pisanja ili dijeljenja sadržaja s drugima.

Prilagodba: sudionici mogu pisati slobodno, odgovarati na ponuđena pitanja ili koristiti crtanje i simbole umjesto teksta.

UVODNI I ZAVRŠNI KRUGOVI (check-in i check-out krugovi):

Kratki grupni krugovi na početku ili kraju aktivnosti u kojima sudionici dijele kako se osjećaju, što očekuju ili što nose iz iskustva. Ovakve aktivnosti mogu pomoći stvaranju osjećaja povezanosti i prisutnosti u grupi.

Facilitator prati: osjećaju li svi dovoljno sigurnosti za sudjelovanje i postoji li pritisak na dijeljenje osobnih sadržaja.

Prilagodba: sudjelovanje može biti verbalno, kroz jednu riječ, simbol, pokret ili mogućnost da sudionik preskoči dijeljenje.

REFLEKSIVNA PITANJA:

Postavljanje jednostavnih pitanja o iskustvu, osjećajima ili odnosima pomaže sudionicima da povežu aktivnost sa svakodnevnim životom.

Facilitator prati: jesu li pitanja jasna, prilagođena grupi i sigurna za razgovor.

Prilagodba: pitanja mogu biti individualna, grupna, pisana ili korištena kao poticaj.

VRIJEME ZA SAMOSTALNI BORAVAK U PRIRODI (solo time):

Samostalan boravak u prirodi bez zadataka pomaže sudionicima da uspore, prate svoje misli i budu prisutni.

Facilitator prati: osjećaju li se sudionici sigurno i ugodno tijekom samostalnog boravka.

Prilagodba: trajanje aktivnosti treba prilagoditi iskustvu i razini ugode grupe, uz jasno definirane granice prostora i vremena.

METODA „ŠTAPA ZA GOVOR“ (talking stick metoda):

Korištenje predmeta za govor (štap, kamen, prirodni materijal i sl.) u grupnoj refleksiji osigurava sporiji ritam, poštovanje reda i pažljivije međusobno slušanje.

Facilitator prati: dinamiku grupe, osjećaj sigurnosti i poštivanje prostora za govor i tišinu.

Prilagodba: sudionici uvijek trebaju imati mogućnost da ne govore ako to ne žele.

GRUPNI KRUGOVI REFLEKSIJE:

Strukturirani ili neformalni razgovori grupe nakon aktivnosti u kojima sudionici dijele dojmove, osjećaje ili iskustva. Ovakvi krugovi mogu pomoći razvijanju povezanosti i međusobnog razumijevanja.

Facilitator prati: ravnotežu između dijeljenja i slušanja te uključuju li se sudionici na način koji im odgovara.

Prilagodba: refleksija može biti kratka i jednostavna ili strukturiranija, ovisno o energiji i potrebama grupe.

KORIŠTENJE METAFORA IZ PRIRODE:

Sudionici koriste elemente iz prirode poput vremena, rijeke, stabla, puta ili krajolika kako bi opisali vlastito iskustvo ili osjećaje. Ovakav pristup može olakšati izražavanje emocija na manje direktan i sigurniji način.

Facilitator prati: osjećaju li se sudionici ugodno u simboličkom izražavanju i postoji li potreba za dodatnim pojašnjenjem aktivnosti.

Prilagodba: metafore mogu biti korištene kroz razgovor, crtanje, fotografiju ili individualno promišljanje.

Smjernice za provedbu aktivnosti:

Kod provođenja reflektivnih aktivnosti ključno je stvoriti atmosferu sigurnosti, bez pritiska ili procjenjivanja, kako bi se sudionici mogli slobodno izraziti. Sudionici imaju različite preferencije pri obradi iskustava:

- **Verbalno dijeljenje:** Nekim mladima najviše odgovaraju grupni razgovori i razmjena misli.
- **Individualni proces:** Drugi preferiraju osobnu refleksiju, tišinu ili neverbalno izražavanje.

Napomene za facilitatora:

Ne traži „duboke“ odgovore i ne nametaj zaključke. Cilj nije analiza sudionika, već prostor za povezivanje i osobni doživljaj – u čemu kratki trenuci često imaju najveći učinak.

Mikro primjer iz prakse:

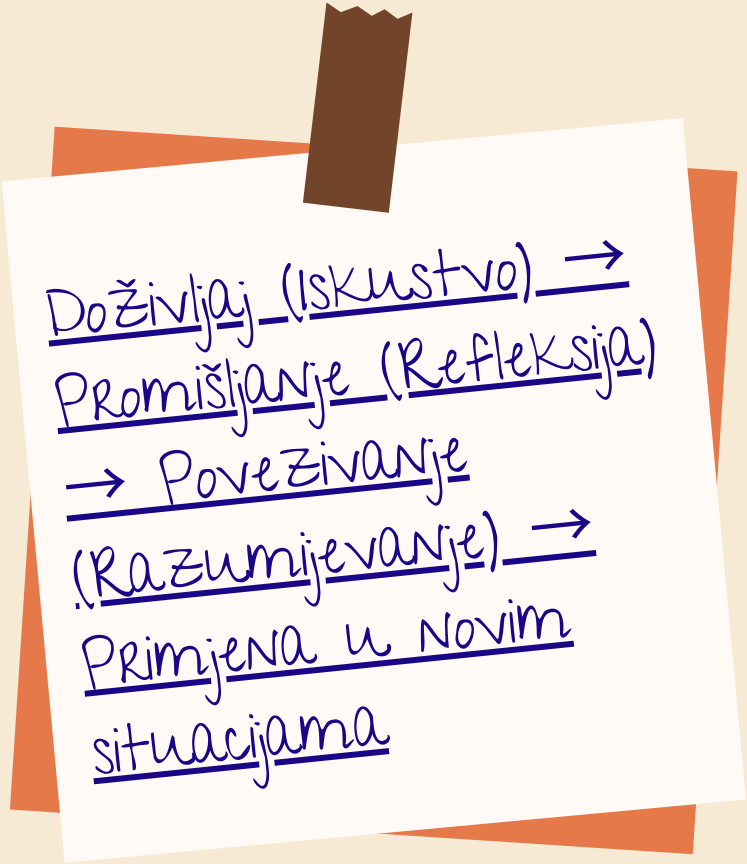
Nakon aktivnosti u prirodi neki sudionici možda neće željeti odmah sudjelovati u grupnoj refleksiji, ali će kasnije kroz individualno pisanje, fotografiju ili neformalni razgovor spontano podijeliti svoje dojmove i iskustva.

2.2. NFL METODE U PRAKSI

Neformalno učenje učinkovito je jer mladi nemaju osjećaj da su na „nastavi“. Izlaskom iz rutina u prirodno okruženje, proces postaje intenzivniji, a učenje se događa kroz:

- **Iskustvo i izazove:** Mladi uče kroz same aktivnosti i izravan doživljaj.
- **Grupnu dinamiku:** Prate kako grupa funkcionira, kako donose odluke, traže podršku i rješavaju nesuglasice.
- **Osobni razvoj:** Osvještavaju vlastite reakcije, potrebe i granice.

NFL metode u prirodi često djeluju vrlo prirodno i nenametljivo jer povezuju iskustvo, emocije, odnose i učenje u jednu cjelinu. Mladi ne uče samo kroz sadržaj aktivnosti, već i kroz način na koji grupa funkcionira, kako reagiraju na izazove, kako donose odluke, traže podršku, rješavaju nesuglasice ili primjećuju vlastite potrebe i granice.



Pri tome važno je imati na umu – cilj nije „savršeno provesti metodu“. Mnogo je važnije stvoriti iskustvo u kojem se sudionici mogu istraživati, pokušavati i sudjelovati na način koji im najbolje odgovara.

KONKRETAN PRIMJER ISKUSTVENOG UČENJA KROZ IZAZOV

Aktivnost: *Grupa mladih dobiva zadatak da zajedno napravi jednostavno sklonište od dostupnih prirodnih materijala.*

1. Konkretno iskustvo (Radi!) – sudionici zajedno planiraju, surađuju, raspodjeljuju zadatke, pokušavaju pronaći rješenja i suočavaju se s vremenskim pritiskom, praktičnim izazovima na terenu tijekom aktivnosti.

2. Refleksivno promatranje (Razmisli!) – nakon aktivnosti grupa razgovara o tome kako su komunicirali, kako su donosili odluke, što ih je frustriralo ili što je dobro funkcioniralo.

- Što nam je bilo lako?
- Što nam je predstavljalo izazov?
- Kako smo donosili odluke?
- Kako smo reagirali kada nešto nije išlo po planu?

3. Apstraktna konceptualizacija (Shvati!) – sudionici povezuju iskustvo s temama poput:

- komunikacije
- liderstva
- suradnje
- stresa
- raspodjele odgovornosti ili podjele uloga
- načina rješavanja problema
- osjećaja sigurnosti u timu

4. Aktivno eksperimentiranje (Isprobaj!) – grupa pokušava primijeniti naučeno u novom izazovu ili sljedećoj aktivnosti koristeći drugačiji pristup suradnji i organizaciji, primjerice drugačije organizirati komunikaciju ili ravnomjernije podijeliti uloge unutar grupe.

Na taj način iskustvo ne ostaje samo „aktivnost koju su odradili“, već postaje prilika za razumijevanje vlastitih reakcija, odnosa i načina funkcioniranja u grupi.

U nastavku su prikazani različiti NFL pristupi i metode koje mogu pomoći u stvaranju iskustava koja istovremeno podržavaju učenje, povezivanje, emocionalnu sigurnost i mentalno blagostanje mladih.

Pritom nisu predstavljeni kao strogo definirani modeli rada koje treba „točno“ slijediti, već kao pristupi i alati koje možeš prilagođavati grupi, kontekstu i ciljevima programa.

Metode koje koristiš imaju različite svrhe i dinamiku:

- **Suradnja i rješavanje problema** → aktivnosti koje potiču timski rad i zajednički pronalazak rješenja.
- **Refleksija i dijalog** → metode koje otvaraju prostor za dublje razmišljanje i razmjenu mišljenja.
- **Praktično iskustvo** → rad kroz praksu koji kod mladih razvija otpornost, samostalnost i osjećaj kompetentnosti.

2.2.1. Učenje temeljeno na prirodi u radu s mladima

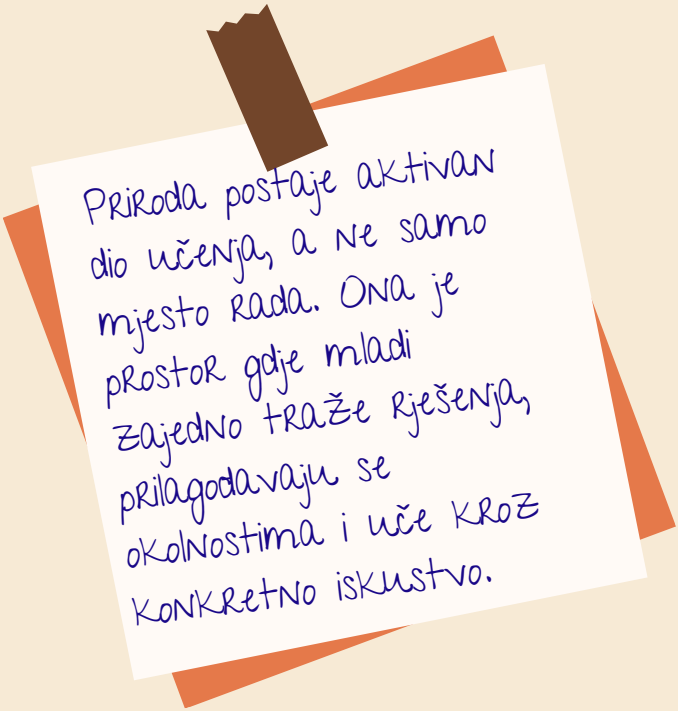
Izlaskom iz svojih uobičajenih rutina i svakodnevnih distrakcija, mladi boravkom u prirodi češće reagiraju spontano i lakše razvijaju autentične odnose s drugima, sa sobom i okolinom.
Zajedničko kretanje, snalaženje u novom prostoru, donošenje odluka u grupi, suočavanje s nepredviđenim situacijama ili jednostavno boravak u prirodi mogu otvoriti prostor za razvoj komunikacije, suradnje, samosvijesti, emocionalne regulacije i osjećaja povezanosti.

Učenje temeljeno na prirodi ne znači samo „raditi aktivnosti vani“. Razlika je u tome koristi li se prirodno okruženje kao aktivan dio iskustva i procesa učenja.
Ovdje vrijedi zastati i zapitati se:

Što prirodu čini dijelom procesa? Kako to izgleda u stvarnom radu s mladima?

To znači da se u procesu učenja koriste upravo elementi koje prirodno okruženje donosi – promjenjivi vremenski uvjeti, teren, ograničeni resursi, potreba za prilagodbom, zajedničko snalaženje u prostoru, korištenje prirodnih materijala, ritam kretanja i svakodnevne situacije koje se spontano pojavljuju tijekom boravka na otvorenom.

Sudionici ne uče samo kroz razgovor ili teoriju, već kroz ono što zajedno proživljavaju. Takve situacije stvaraju prostor za razvoj komunikacije, fleksibilnosti, emocionalne regulacije i otpornosti, te oblikuju način na koji sudionici razmišljaju, surađuju, reagiraju na izazove i povezuju se sa sobom, grupom i okolinom.



Kako se to povezuje sa psihosocijalnim aspektima i mentalnim blagostanjem?

Učenje temeljeno na prirodi snažno je jer uključuje cijelo iskustvo – tijelo, emocije, odnose, prostor i konkretnu situaciju u kojoj se mladi nalaze. Mladi kroz autentično iskustvo uče kako reagirati na neizvjesnost, frustraciju, promjene planova, umor ili potrebu za podrškom, dok ih okruženje istovremeno potiče na usporavanje ritma, prisutnost i mentalno rasterećenje.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Tijekom aktivnosti možeš uključiti...

· zajedničko donošenje odluka
· organizaciju zadataka i podjelu odgovornosti
· prilagodbu vremenskim uvjetima i nepredviđenim situacijama
· snalaženje u prostoru i zajedničko rješavanje problema
· suradnju tijekom izazova i praktičnih zadataka

A pritom obrati pažnju i na...

· emocionalne reakcije sudionika
· stres, frustraciju ili povlačenje iz aktivnosti
· način na koji grupa pruža podršku
· osjećaj sigurnosti i uključenosti
· grupnu dinamiku i komunikaciju među sudionicima

Pri provedbi aktivnosti u prirodi važnije je iskustvo koje se otvara, nego to hoće li sve proći „savršeno“. Izazovi ne moraju biti ekstremni da bi imali vrijednost. Upravo male, svakodnevne situacije – poput snalaženja na kiši, organizacije obroka ili rješavanja nesporazuma – stvaraju najviše prostora za učenje i povezivanje.

U tim nepredviđenim trenucima maske padaju i isplivava stvarna grupna dinamika: netko preuzima inicijativu, netko se povlači, a netko reagira frustracijom. Te situacije nisu greška u programu – one su najvrijedniji materijal za učenje, fleksibilnost i zajedničko rješavanje problema.

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom grupnog zadatka u prirodi sudionici dobivaju zadatak zajednički postaviti jednostavno sklonište prije kiše. U početku dolazi do neslaganja oko podjele zadataka i komunikacije, a dio grupe postaje frustriran jer aktivnosti ne idu prema planu. Međutim, kroz pokušaje, dogovor i prilagodbu grupa postupno pronalazi način suradnje. Kasnija refleksija pokazuje da sudionici nisu najviše zapamtili samo uspješno postavljeno sklonište, već osjećaj zajedništva, podrške i način na koji su zajedno prošli kroz izazov.

2.2.2. Problem-based learning (PBL) u prirodi

PBL temelji se na učenju kroz konkretne izazove i zajedničko traženje rješenja, pri čemu sudionici kroz suradnju, promišljanje i iskustvo pokušavaju pronaći način kako odgovoriti na određenu situaciju ili problem.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Problem ili izazov koji možeš uključiti...

· zajednička organizacija skloništa ili prostora za boravak
· raspodjela ograničenih resursa unutar grupe
· planiranje i priprema obroka na otvorenom
· snalaženje u prostoru i pronalazak rute
· prelazak prepreke ili rješavanje praktičnog izazova u timu
· donošenje zajedničkih odluka u situacijama različitih mišljenja
· organizacija zadataka unutar grupe tijekom aktivnosti u prirodi

A pritom obrati pažnju i na...

· tko spontano preuzima inicijativu
· povlači li se netko iz procesa
· postoji li prostor za sve glasove unutar grupe
· kako sudionici reagiraju na frustraciju ili stres
· razvija li grupa suradnju ili dominaciju pojedinaca
· na koji način sudionici donose odluke i raspodjeljuju odgovornost

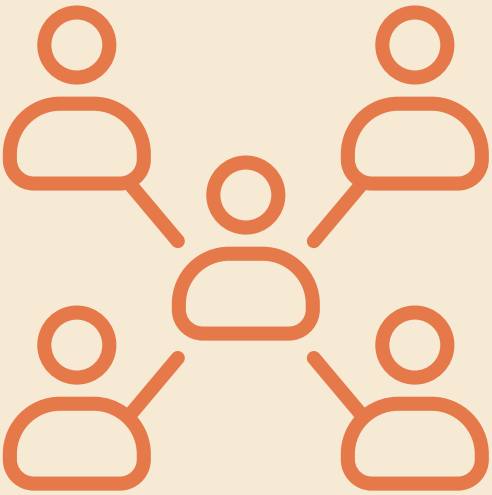
Uloga facilitatora:

Facilitator nije osoba koja odmah daje upute korak po korak, odgovore ili nudi rješenja, već podržava proces učenja kroz promatranje, postavljanje pitanja i stvaranje sigurnog prostora za istraživanje i suradnju.

U prirodnom okruženju ovakav pristup je snažan jer aktivnosti uključuju stvarne situacije, ograničene resurse, potrebu za prilagodbom i međusobnu ovisnost unutar grupe.

Upravo kroz takve situacije mladi često postaju svjesniji vlastitih reakcija, načina funkcioniranja u grupi i načina na koji pristupaju problemima i izazovima.

Problem ili izazov u prirodi ne mora biti velik ni kompleksan da bi imao vrijednost za proces učenja, čak i jednostavne situacije stvaraju prostora za razvoj grupne dinamike i iskustveno učenje.



Važno je i prilagoditi aktivnosti grupi:

- razinu složenosti zadatka
- vrijeme potrebno za aktivnost
- fizičke zahtjeve i uvjete na terenu
- iskustvo, energiju i dinamiku grupe
- količinu strukture i podrške koju facilitator pruža

Ponekad će grupi trebati više jasnih smjernica i podrške, dok će drugima više odgovarati otvoreniji prostor za samostalno istraživanje i donošenje odluka.

Fokus PBL metode nije samo uspješno riješiti zadatak, već i ono što se događa tijekom procesa:

- kako grupa komunicira
- slušaju li sudionici jedni druge
- na koji način donose odluke
- kako reagiraju na stres, frustraciju ili neizvjesnost
- postoji li prostor za različita mišljenja i ideje
- pružaju li sudionici međusobnu podršku

Nije za očekivati da grupa sve napravi „savršeno“ ili bez konflikta. Trenuci nesigurnosti ili nesporazuma dio su procesa jer otvaraju prostor za razgovor, refleksiju i razvoj novih načina suradnje.

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom aktivnosti grupa dobiva zadatak pripremiti zajednički obrok u prirodi uz ograničene resurse i podjelu uloga unutar tima. U početku dio sudionika pokušava preuzeti kontrolu nad procesom, dok se drugi povlače i čekaju upute. Kako aktivnost napreduje, grupa postupno počinje bolje raspoređivati zadatke, slušati različite prijedloge i prilagođavati se situaciji. Tijekom refleksije sudionici često prepoznaju da nisu najviše naučili o samom zadatku, već o komunikaciji, suradnji, frustraciji i načinu na koji funkcioniraju pod pritiskom.

2.2.3. Rasprave i refleksivni dijalog

Razgovor u prirodi je opušteniji i spontaniji. Tišina, sporiji ritam i manjak distrakcija stvaraju atmosferu u kojoj se lakše sluša i govori. Mladima je često lakše otvoriti se u hodu, sjedeći na travi ili u manjim grupama i parovima.

Kao facilitator, imaj na umu da:

- **Nema točnih odgovora:** Cilj refleksije nije donošenje jednog zaključka, već razmjena perspektiva i promišljanje o vlastitom doživljaju.
- **Bez pritiska:** Pitanja ne smiju zvučati kao test. Dovoljno je otvoriti prostor i prihvatiti različitosti.
- **Pravo na izbor:** Slušanje i promatranje također su aktivno sudjelovanje. Sudionici uvijek moraju imati slobodu da odgovore kratko, simbolično, neverbalno ili da jednostavno zadrže svoje iskustvo za sebe.

Neformalni i spontani razgovori u prirodi često stvaraju najviše prostora za povezivanje, razumijevanje i osjećaj pripadanja unutar grupe.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Mogu se odvijati na različite načine...

· kroz grupne rasprave nakon aktivnosti
· tijekom šetnje u paru ili manjim grupama
· kroz kratke momente djeljenja tijekom dana
· u formatu kruga gdje svi imaju prostor za govor i slušanje
· kroz reflektivna pitanja tijekom boravka u prirodi
· kroz spontani razgovor uz vatru, tijekom pauze ili zajedničkog obrok

A pritom obrati pažnju i na...

· uključuju li se sudionici na način koji im odgovara
· postoji li prostor za različite glasove i perspektive
· dominiraju li pojedinci razgovorom
· osjeća li se grupa sigurno tijekom dijeljenja iskustava
· razvija li se međusobno slušanje i poštivanje različitih doživljaja

Kod rasprava i refleksivnog dijaloga važno je obratiti pažnju na atmosferu, tempo i osjećaj sigurnosti unutar grupe. Otvorena pitanja pritom mogu pomoći sudionicima da povežu iskustvo iz prirode sa svojim emocijama, odnosima i mentalnim blagostanjem.

Primjeri pitanja mogu uključivati:

• Kako si se osjećao/la tijekom boravka u prirodi danas?

• U kojem trenutku si se osjećao/la najopuštenije ili najprisutnije?

• Je li ti nešto tijekom aktivnosti bilo izazovno ili frustrirajuće?

• Kako je grupa reagirala u trenucima nesigurnosti ili stresa?

• Što ti je danas pomoglo da se osjećaš povezano s drugima?

• Jesi li primijetio/la promjenu u svom raspoloženju tijekom boravka na otvorenom?

• Koji ti je trenutak iz dana ostao najviše u sjećanju i zašto?

• Postoji li nešto iz prirode što opisuje tvoje trenutno stanje ili iskustvo?

Prilagodba može uključivati:

• razgovore u paru ili manjim grupama umjesto velikog kruga

• kraće ili duže reflektivne trenutke ovisno o energiji grupe

• korištenje pokreta, prirodnih simbola, fotografije ili crtanja kao poticaja za razgovor

• mogućnost sudjelovanja bez obaveze dijeljenja osobnih sadržaja

Mikro primjer iz prakse:

Nakon zajedničkog planinarenja facilitator poziva sudionike da u paru tijekom lagane šetnje podijele trenutak u kojem su se tijekom dana osjećali najviše povezano ili najviše izazvano. Dio sudionika koji se ranije nije uključivao u grupne rasprave tijekom ovakvog formata pokazuje veću otvorenost i spremnost na dijalog. Kasnije tijekom grupne refleksije sudionici često ističu da im je upravo opušten razgovor u prirodi pomogao da se osjećaju sigurnije i povezanije s grupom.

2.2.4. Praktične radionice i iskustveno učenje

Praktične radionice i iskustveno učenje u prirodi temelje se na ideji – mladi najviše uče kada nešto mogu sami isprobati i proživjeti. Umjesto kroz teoriju, učenje se događa kroz djelovanje, suradnju, pokušaje, pogreške, prilagodbu i praktičan rad.

Praktične aktivnosti poput kuhanja na otvorenom, snalaženja u prirodi i ručnog rada izvrsna su prilika za:

- **Osobni razvoj:** razvijanje samostalnosti, strpljenja i fleksibilnosti.
- **Socijalne vještine:** poticaj za suradnju, podršku, spontanu komunikaciju, humor i međusobno povezivanje.
- **Prilagodba:** stjecanje osjećaja sigurnosti u novom okruženju i povezanosti s prirodnim procesima.

Nekim mladima praktične aktivnosti mogu biti lakši način uključivanja u grupu jer omogućuju sudjelovanje kroz djelovanje, suradnju i konkretan zadatak, bez velikog pritiska na verbalno izražavanje. Takva iskustva mogu pozitivno djelovati i na mentalno blagostanje jer sudionicima daju osjećaj korisnosti, uključenosti i aktivnog sudjelovanja u zajedničkom procesu.

Boravak u prirodi pritom dodatno pojačava iskustveni aspekt učenja jer uključuje tijelo, osjetila, kretanje i stvarne situacije koje zahtijevaju prisutnost i angažman.
Zajedničko planiranje i izrada koristeći dostupne prirodne materijale ili opremu, vremenski uvjeti, teren ili prilagodba nepredviđenim situacijama postaju dio procesa učenja.
Imaj na umu da ni ovdje facilitator ne treba imati ulogu osobe koja daje sva rješenja, već nekoga tko stvara siguran prostor za eksperimentiranje, suradnju i zajedničko učenje.
Ponekad upravo neuspjeli pokušaji, improvizacija ili neočekivane situacije postaju najvrijedniji dio iskustva i procesa učenja.

Najbolje se uči kada stvari ne idu po planu. Pusti mlade da improviziraju!

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Tijekom aktivnosti možeš uključiti...

· kuhanje na otvorenom
· izradu skloništa
· orijentaciju u prirodi
· vrtlarenje i rad sa biljkama
· izradu predmeta od prirodnih materijala
· osnove boravka i snalaženja u prirodi (outdoor survival basics)

A pritom obrati pažnju i na...

· način komunikacije unutar grupe, raspodjelu zadataka i razinu uključenosti
· kako grupa organizira proces i donosi odluke
· osjećaju li se sudionici slobodno eksperimentirati
· postoji li prostor za različite ideje i mišljenja
· kako sudionici reagiraju na neslaganja ili nepredviđene situacije

Aktivnosti mogu biti kratke ili dio dugoročnijeg procesa tijekom programa, vrlo jednostavne ili zahtjevnije, ovisno o iskustvu grupe, dostupnoj opremi i vremenskim uvjetima.

Kod provođenja praktičnih radionica fokus treba ostati na procesu i iskustvu, a ne na kvaliteti završnog proizvoda.

Sudionici ne trebaju imati osjećaj da ih se procjenjuje niti da moraju nešto savršeno napraviti kako bi aktivnost imala vrijednost.

Mnogo je važniji sam proces odnosno kako grupa surađuje, kako reagira, kako donosi odluke i kako se sudionici osjećaju tijekom aktivnosti.

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom zajedničkog kuhanja na otvorenom grupa može naići na problem poput nedostatka određenih sastojaka, promjene vremena ili loše organizacije zadataka.
lako situacija u početku može izazvati frustraciju, upravo zajedničko traženje rješenja često dovodi do više suradnje, spontanog povezivanja i osjećaja zajedničkog postignuća.

2.2.5. Razumijevanje emocionalnih potreba mladih

Boravak u prirodi, grupni život i intenzivna iskustva tijekom programa razmjene mladih izazivaju različite, ali potpuno normalne emocije i reakcije.

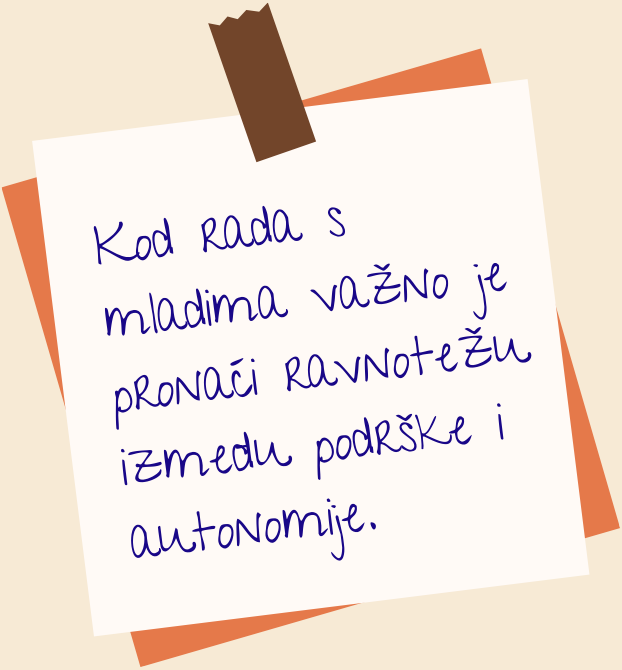
Mladi ne dolaze u programe s istim životnim iskustvima, razinom sigurnosti, socijalnim vještinama ili emocionalnim kapacitetima.

Iskustvo programa kod sudionika može izazvati oprečne odgovore:

- **Pozitivne reakcije:** Osjećaj opuštenosti, visoke energije i brže povezivanje s grupom.
- **Izazovne reakcije:** Umor, nesigurnost, preopterećenost novom dinamikom ili potreba za povlačenjem.

Priroda je snažan resurs za mentalno blagostanje, ali za one izvan svoje rutine može otvoriti osjećaj ranjivosti.

Zato je ključno stalno pratiti emocionalnu dinamiku grupe, a ne samo tehničku provedbu aktivnosti.
Svatko na isto iskustvo reagira drugačije – nekome za opuštanje treba akcija, a nekome mir i tišina. Razumjeti mlade ne znači analizirati ih, nego primijetiti sitne promjene u ponašanju koje signaliziraju da je nekome u tom trenu potreban predah, podrška ili samo osjećaj sigurnosti.



Facilitator ne treba „spašavati“ sudionike od svake nelagode, već stvoriti uvjete u kojima oni mogu sami postaviti granice ili uzeti pauzu.
Izbjegavaj brze zaključke – neobična reakcija nije nužno problem. Sudioniku je često potreban samo odmor, sporiji tempo ili vrijeme za prilagodbu.

Imaj na umu da osjećaj pripadanja grupi ne grade veliki trenutci, nego sitnice: zajednički obrok, podrška i osjećaj da te grupa prihvaća onakvog kakav jesi, bez pritiska da se stalno dokazuješ.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Pristupi koje trebaš uvrstiti...

· stvaranje predvidivog ritma aktivnosti
· jasnu komunikaciju očekivanja i granica
· mogućnost izbora i prilagodbe sudjelovanja
· prostor za tišinu, odmor i povlačenje
· kratke check-in trenutke tijekom dana
· aktivnosti u manjim grupama ili paru
· nenametljive razgovore tijekom šetnje ili zajedničkih zadataka
· poticanje međusobne podrške i suradnje među sudionicima

A pritom obrati pažnju i na...

· povlačenje iz grupnih aktivnosti
· nagle promjene raspoloženja
· razdražljivost ili pojačane konflikte
· umor i pad energije
· preopterećenost podražajima ili grupnom dinamikom
· poteškoće uključivanja u grupu
· potrebu za tišinom ili samoćom
· pretjeranu potrebu za kontrolom ili stalnim potvrđivanjem
· izbjegavanje određenih aktivnosti ili situacija

Razumijevanje vrijedi više od programa.

Facilitator ne mora imati sve odgovore, ali treba prepoznati kada je nekome potrebna podrška, odmor, osjećaj sigurnosti ili prostor za povlačenje.

Kod intenzivnijih programa u prirodi emocionalne reakcije sudionika variraju iz dana u dan zbog umora, vremena, manjka privatnosti ili grupne dinamike. Zato je važno da facilitator ne promatra sudionike samo kroz razinu aktivnosti ili motivacije, već i kroz njihove emocionalne potrebe u određenom trenutku.

Ponekad će upravo fleksibilnost, razumijevanje i mala prilagodba aktivnosti imati veći učinak od strogo planiranog programa.

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom višednevnog programa u prirodi sudionik može postati povučeniji i manje uključen u grupne aktivnosti. Umjesto da ga facilitator odmah potiče na veće sudjelovanje pred grupom, kratki individualni razgovor tijekom šetnje ili mogućnost kraće pauze mogu pomoći sudioniku da se ponovno osjeti sigurno i postupno uključi u aktivnosti na način koji mu odgovara.

2.2.6. Priroda kao podrška mentalnom blagostanju, otpornosti i mentalnoj snazi

Boravak u prirodi i izlazak iz rutine pomažu mladima da kroz male, stvarne izazove – poput postavljanja šatora po kiši ili snalaženja u šetnji – razviju prilagodljivost i povjerenje u sebe. Priroda ne miče stres, ali bez svakodnevnih distrakcija nudi miran prostor za opuštanje i povezivanje.

Pritom izazovi ne moraju biti teški niti mladi moraju stalno izlaziti iz „zone komfora“. Puno su vrjedniji manji zadaci u kojima imaju podršku, pravo na izbor i slobodu da potraže pomoć.

Otpornost ne znači „biti stalno jak“, ignorirati emocije ili trpjeti pod svaku cijenu.

Što je otpornost u radu s mladima:

- Prepoznavanje vlastitih granica.
- Traženje podrške kada je potrebna.
- Prihvaćanje pogrešaka i prilagodba bez osjećaja srama.
- Sposobnost za nastavak dalje nakon izazova.

Kako se razvija:

- Kroz izravno, stvarno iskustvo.
- Boravkom i aktivnostima u prirodi.
- Uz podršku i usmjeravanje facilitatora.

Otpornost raste kroz male korake i svladavanje situacija koje su nam ranije bile neugodne. Pritom priroda služi kao prostor za emocionalnu regulaciju jer nas odmiče od svakodnevnih distrakcija, smiruje kretanjem i potiče da budemo prisutni u trenutku. Na kraju, obični trenuci poput zajedničkog odmora i međusobne podrške najviše pridonose osjećaju povezanosti i mentalnom blagostanju.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Boravak u prirodi često uključuje...

· iskustva izvan svakodnevne rutine
· suočavanje s manjim izazovima i nepredviđenim situacijama
· prilagodbu promjenjivim uvjetima
· zajedničko rješavanje problema
· fizičku aktivaciju i kretanje
· osjećaj prisutnosti i usmjerenosti na trenutak
· iskustva suradnje i grupne podrške
· osjećaj postignuća nakon savladanog izazova

Pristupi koji mogu podržati razvoj otpornosti i mentalne snage uključuju...

· aktivnosti koje zahtijevaju zajedničko rješavanje problema
· postupno uključivanje u nove ili nepoznate situacije
· fizičke aktivnosti prilagođene mogućnostima grupe
· zadatke koji traže suradnju i međusobnu podršku
· refleksiju nakon izazovnih situacija
· aktivnosti koje uključuju snalaženje, organizaciju i donošenje odluka
· trenutke tišine, usporavanja i osvještavanja vlastitih reakcija
· stvaranje prostora za podršku i dijeljenje iskustava unutar grupe

Facilitator ne treba stvarati umjetni pritisak niti romantizirati nelagodu i „izlazak iz zone komfora“. Cilj nije dokazivanje izdržljivosti, već stvaranje iskustava kroz koja mladi mogu razvijati osjećaj sigurnosti u vlastite kapacitete i odnose s drugima.

Mikro primjer iz prakse:

Tijekom duže šetnje u prirodi dio grupe može početi osjećati umor, frustraciju ili pad motivacije zbog zahtjevnijeg terena i promjene vremena. Umjesto fokusiranja isključivo na cilj aktivnosti, facilitator može potaknuti grupu na međusobnu podršku, prilagodbu tempa i kratke pauze.

Takva iskustva često pomažu sudionicima da razviju osjećaj zajedništva, prilagodljivosti i povjerenja u vlastitu sposobnost suočavanja s izazovima.

2.3. Uključivanje raznolikosti – inkluzija

U radu s mladima inkluzija ne znači samo omogućiti sudjelovanje različitim sudionicima, već stvaranje prostora u kojem se različite potrebe i stilovi sudjelovanja osjećaju sigurno i prihvaćeno. U prirodi to postaje još važnije jer intenzivno zajedničko vrijeme i nepredvidive situacije naglašavaju individualne razlike.

Sudionici različito reagiraju na buku, tišinu, fizički kontakt ili dijeljenje emocija, no fleksibilnost prirodnog okruženja omogućuje odmak od klasičnih načina rada.

Dok neki pojedinci odmah preuzimaju aktivnu ulogu, drugima treba više vremena za prilagodbu. Isto tako, nekome više odgovaraju jasne upute i struktura, a nekome spontanost. Ključno je izbjeći pritisak da svi moraju sudjelovati istim intenzitetom ili reagirati na jednak način.

Tijekom provedbe aktivnosti važno je obratiti pažnju na:

- različite stilove komunikacije i sudjelovanja
- introvertne i ekstrovertne sudionike
- potrebu za povremenim povlačenjem ili tišinom
- senzornu preopterećenost i umor
- kulturološke razlike u izražavanju emocija i mišljenja
- različite razine samopouzdanja i iskustva boravka u prirodi
- mogućnost izbora u načinu sudjelovanja

Dobra inkluzivna praksa uglavnom ne zahtijeva velike prilagodbe, već male facilitatorske odluke – način na koji se postavljaju pitanja, ostavlja prostor za tišinu, prilagođava tempo aktivnosti ili prihvaća različite načine sudjelovanja.

Inkluzivna aktivnost nije ona u kojoj svi rade isto, nego ona u kojoj svi imaju mogućnost sudjelovati na način koji im je siguran i smislen.

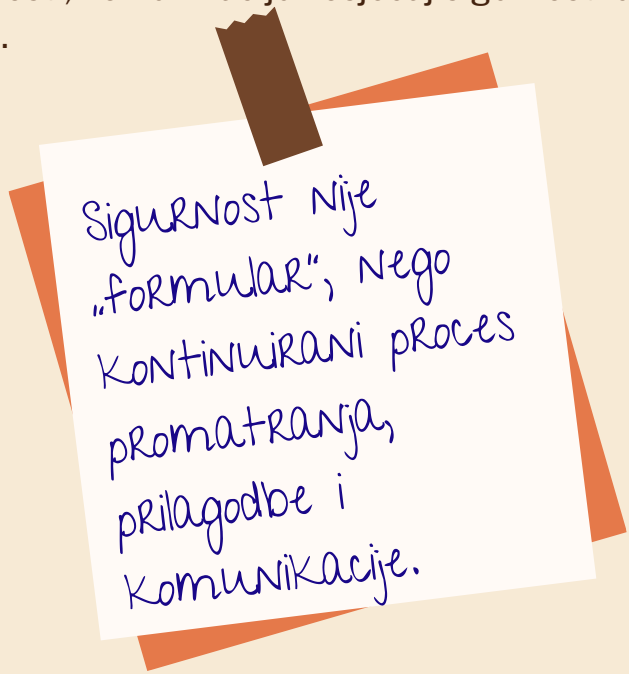
• Sudionici koji se ne osjećaju ugodno u velikim grupnim razgovorima → zajedničko kretanje, praktični zadaci ili boravak u manjim grupama
• Sudionici kojima treba više vremena za uključivanje → mogućnost promatranja aktivnosti prije aktivnog sudjelovanja
• Sudionici koji osjećaju senzornu preopterećenost → mirniji prostori, kraće aktivnosti, pauze ili mogućnost povlačenja iz grupne dinamike
• Sudionici kojima je lakše neverbalno izražavanje → crtanje, fotografija, simboli, pokret ili rad s prirodnim materijalima
• Sudionici različitih kulturnih pozadina → izbjegavanje pretpostavki o tome kako bi netko „trebao“ izražavati emocije, sudjelovati ili komunicirati unutar grupe
• Sudionici koji se teže snalaze u natjecateljskim aktivnostima → veći fokus na suradnju, zajedničke ciljeve i fleksibilne načine sudjelovanja

Uključivanje sudionika u organizaciju dijela programa kroz zajedničko planiranje, raspodjelu zadataka i donošenje odluka vezanih uz aktivnosti u prirodi povećava njihov osjećaj uključenosti, pripadnosti i odgovornosti unutar grupe. Kada mladi imaju prostor predlagati ideje, sudjelovati u organizaciji ili prilagođavati aktivnosti grupi, veća je vjerojatnost da će se osjećati viđeno i uključeno u proces.

2.4. Sigurnost

Sigurnost u radu s mladima u prirodi nije samo pitanje pravila, opreme ili procjene rizika prije aktivnosti. Ona se kontinuirano gradi kroz promatranje grupe, prilagodbu situaciji, jasnu komunikaciju i facilitatorsku prisutnost tijekom cijelog procesa.

Boravak u prirodi često uključuje nepredviđene situacije koje zahtijevaju fleksibilnost i pravovremeno reagiranje i prilagodbu okolnostima, poput promjene vremena, umora, različitih ritmova grupe, emocionalnih reakcija sudionika i/ili ograničenog vremena. Sve to utječe na dinamiku aktivnosti, komunikaciju i osjećaj sigurnosti unutar grupe.



Dobra facilitacija u prirodi podrazumijeva stalno praćenje energije grupe, vremenskih uvjeta i individualnih potreba sudionika. Ponekad će upravo odluka da se aktivnost skrati, uspori ili prilagodi biti važnija za sigurnost i dobrobit grupe nego dosljedno praćenje originalnog plana.

Prije provođenja aktivnosti u prirodi važno je:

• provjeriti dostupnost osnovne sigurnosne opreme poput pribora prve pomoći, sredstava za zaštitu od požara, dovoljne količine vode, odgovarajuće odjeće i komunikacijskih sredstava

• osigurati jasan i razumljiv uvod u sigurnosne smjernice prilagođene grupi i planiranim aktivnostima

• upoznati sudionike s terenom, mogućim rizicima, vremenskim uvjetima, pravilima kretanja i načinima reagiranja u nepredviđenim situacijama

• unaprijed dati jasne upute o sigurnom rukovanju i organizirati aktivnosti na način koji smanjuje rizik od ozljeda (kod aktivnosti koje uključuju korištenje alata, vatre ili fizički zahtjevnije zadatke).

Sigurnost pritom ne treba predstavljati kroz strah ili stroga pravila, već kao zajedničku odgovornost facilitatora i grupe koja omogućuje da se sudionici osjećaju opuštenije, sigurnije i spremnije za sudjelovanje.

Sigurnost tijekom provedbe aktivnosti uključuje:
- jasno postavljene granice i očekivanja
- prilagodbu aktivnosti iskustvu i mogućnostima grupe
- praćenje fizičkog i emocionalnog stanja sudionika
- fleksibilnost u promjeni plana kada je to potrebno
- stvaranje prostora za pitanja, pauzu i podršku
- jasnu komunikaciju tijekom izazovnih ili nepredvidivih situacija.

Jednako je važna i emocionalna sigurnost. Sudionici lakše surađuju i izlaze iz rutine kada znaju da smiju reći ako im je nešto neugodno, zatražiti podršku ili prilagoditi svoje sudjelovanje.
Sigurnost ne isključuje izazove, jer oni potiču rast, ali je ključno da sudionici kroz njih prolaze uz podršku i pravo na izbor.
Pritom facilitator ne mora imati sva rješenja niti kontrolirati svaki trenutak – dovoljno je postaviti siguran okvir, prilagoditi tempo grupi i ostaviti prostor za refleksiju i zajedničko rješavanje problema.

PRATEĆE MJERE

Završetkom aktivnosti ili razmjene ne završava i proces učenja. Iskustva, odnosi, promjene u ponašanju, nova saznanja i osobni uvidi često se nastavljaju razvijati i nakon povratka kući. Upravo zato praćenje i evaluacija predstavljaju važan dio svakog programa usmjerenog na učenje, mentalno blagostanje i osobni razvoj mladih.

Praćenje i evaluacija ne služe samo prikupljanju podataka ili ispunjavanju projektnih obveza. Oni pomažu razumjeti kako su sudionici doživjeli program, što im je bilo korisno, koje su promjene primijetili kod sebe te na koji se način iskustvo može unaprijediti u budućnosti.

Jednako je važno razmišljati o tome što se događa nakon završetka aktivnosti. Način na koji se održava kontakt sa sudionicima, pruža prostor za nastavak učenja i dijele rezultati programa može značajno utjecati na dugoročnu vrijednost i održivost ostvarenih rezultata.

U ovom poglavlju predstavljene su jednostavne metode praćenja i evaluacije, prijedlozi za održavanje podrške nakon razmjene te načini dijeljenja rezultata i osiguravanja dugoročnog učinka programa.

3.1. Metode praćenja i evaluacije

Praćenje i evaluacija u programima razmjena mladih i učenja u prirodi ne odnose se samo na mjerenje rezultata, već i na razumijevanje:

- iskustva sudionika
- procesa kroz koji prolaze
- promjena koje su uočili kod sebe

Fokus je na tome kako su sudionici doživjeli aktivnosti, što im je bilo korisno, izazovno ili novo te kako se njihovo iskustvo može povezati s osobnim razvojem i grupnom dinamikom.

Evaluacija ne mora biti formalna, niti se odvija isključivo na kraju programa.

Logičan tok koji možeš slijediti:
praćenje procesa + Youthpass refleksija
→ završna evaluacija
→ pre/post usporedba
→ mjerenje učinka
→ Youthpass refleksija

3.1.1. Kontinuirano praćenje i refleksija tijekom programa

Evaluacija je najučinkovitija kada postane prirodan dio procesa učenja, a ne zaseban zadatak koji se odrađuje na kraju programa.

Takav pristup omogućuje:

- bolje razumijevanje potreba pojedinaca i grupe
- da sudionici lakše prepoznaju što su naučili, koje su vještine razvijali i kako su određena iskustva utjecala na njihov osobni razvoj
- pravovremeno prilagođavanje aktivnosti, tempa rada i razine podrške
- stvaranje kvalitetnijeg i sigurnijeg iskustva za sudionike

Što to znači u praksi?

Ne čekaj posljednji dan programa kako bi saznao/la kako se sudionici osjećaju ili što im je potrebno. Kratko pitanje nakon aktivnosti, refleksivni krug na kraju dana ili jednostavno promatranje grupne dinamike pruža jednako vrijedne informacije kao i završni evaluacijski upitnik.

U prirodnom okruženju sudionici obično lakše dijele iskrene dojmove i refleksije, a evaluacija djeluje prirodnije i manje formalno jer se može integrirati u same aktivnosti, bez odvajanja „posebnog evaluacijskog trenutka“.

Metoda	Kada koristiti?	Kako izgleda u praksi?	Što omogućuje organizatorima?
Upitnici i ankete	na početku i kraju programa, a po potrebi i tijekom provedbe	kratka, jasna, nenametljiva pitanja, prilagođena dobi i iskustvu sudionika	uvid u očekivanja, zadovoljstvo, doživljaj aktivnosti i procjenu ostvarenih ishoda učenja
Refleksivne aktivnosti (individualne ili grupne)	integrirane tijekom cijelog programa	sudionici kroz razgovor, pisanje, crtež ili simboličko izražavanje dijele svoja iskustva	dublje razumijevanje osobnog iskustva, procesa učenja i promjena koje sudionici primjećuju kod sebe
Kratki uvodni i završni krugovi	na početku ili kraju dana, aktivnosti ili programa	sudionici dijele jednu riječ, misao, osjećaj ili kratki osvrt	praćenje energije i raspoloženja grupe, osjećaja pripadnosti i promjena tijekom programa
Plus/Delta metoda	na kraju aktivnosti, dana ili pojedinog dijela programa	sudionici na papiru, plakatu ili ploči zapisuju što im se svidjelo (+) i što bi željeli promijeniti ili unaprijediti (Δ)	brzo prepoznavanje uspješnih elemenata programa i područja za poboljšanje
Povratne informacije sudionika	kontinuirano prikupljanje tijekom provedbe	neformalni razgovori, grupne diskusije, individualni komentari ili prijedlozi	pravovremeno prepoznavanje potreba grupe i mogućnost prilagodbe aktivnosti
Anonimna kutija prijedloga i dojmova	tijekom cijelog programa	sudionici anonimno ubacuju komentare, prijedloge, pitanja ili dojmove u kutiju postavljenu na dostupnom mjestu	prikupljanje iskrenih povratnih informacija, posebno od sudionika koji se teže izražavaju u grupi
Promatranje procesa od strane facilitatora	tijekom cijelog programa	promatranje komunikacije, suradnje, razine uključenosti, emocionalnih reakcija i grupne dinamike	uvid u procese koji često ostaju neizrečeni, ali značajno utječu na iskustvo sudionika

3.1.2. Završna evaluacija i procjena učinka

Iako evaluacija nije samo završni upitnik koji sudionici ispune posljednjeg dana programa, ipak on pruža posebnu vrijednost kroz prikupljanje informacije o:

- zadovoljstvu sudionika programom
- doživljaju aktivnosti i metoda rada
- osjećaju uključenosti i sigurnosti
- osobnom razvoju i stečenim kompetencijama
- iskustvu boravka u prirodi
- promjenama u mentalnom zdravlju i otpornosti
- prijedlozima za unapređenje budućih aktivnosti

Što to omogućuje?

Sudionicima → sagledavanje cjelokupnog iskustva i osvještavanje vlastitog učenja, promjena i osobnog razvoja

Facilitatorima → jasniji uvid u ostvarene rezultate i učinak programa, bolje razumijevanje potreba mladih, prilagodbu aktivnosti i načina rada nakon programa

Organizatorima → procjenu kvalitete programa, planiranje budućih aktivnosti i razumijevanje učinka projekta

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Kratka napomena: Primjeri pitanja prikazani u nastavku služe kao inspiracija i polazište za izradu evaluacijskih alata. Preporučuje se da se pitanja uvijek prilagode ciljevima projekta, profilu sudionika, temama programa i metodama rada koje se koriste tijekom razmjene.

A. PRIJE RAZMJENE (POČETNO STANJE, OČEKIVANJA, PRIPREMLJENOST)	
1. Osnovna očekivanja	• Što očekuješ od ove razmjene? • Što bi za tebe bio dobar ishod ovog iskustva? • Postoji li nešto oko čega se posebno raduješ?
2. Osjećaj pripremljenosti	• Koliko se osjećaš spremno za sudjelovanje? (Likert skala 1–5) • Što ti daje osjećaj sigurnosti u odlasku na razmjenu? • Postoji li nešto što te brine ili ti stvara nesigurnost?
3. Grupno sudjelovanje	• Kako se osjećaš u radu u novoj grupi ljudi? • Što ti obično pomaže da se lakše uključiš u novu grupu? • Što ti otežava uključivanje?
4. Priroda i aktivnosti	• Kakvo iskustvo imaš s boravkom u prirodi i aktivnostima na otvorenom? • Što ti najviše odgovara: mirnije ili dinamičnije aktivnosti? Zašto?
5. Osobni cilj	• Što želiš naučiti, razviti ili isprobati tijekom razmjene?
6. Izazovi i podrška	• Postoji li nešto što bi facilitatori trebali znati o tvojim potrebama ili načinu sudjelovanja? • Koliko se osjećaš podržano uoči odlaska? (Likert skala 1–5)

B. TIJEKOM RAZMJENE (dnevno ili srednjoročno)

- Koji dio današnje aktivnosti je bio najzanimljiviji i zašto?
- Koju si novu vještinu, spoznaju ili iskustvo danas stekao/la?
- S kojim si se izazovima ili preprekama danas susreo/la?
- Jesi li se danas osjećao/la podržano? (Da/Ne + komentar)
- Kako bismo ti mogli pomoći da se osjećaš ugodnije ili uključenije?
- Postoji li nešto što bi ti trenutačno olakšalo sudjelovanje?
- Trebaš li više podrške, više izazova ili više vremena za sebe?
- Kako procjenjuješ organizaciju dana – hrana, smještaj, raspored, uvjeti? (Likert skala 1–5)

C. NAKON RAZMJENE (ISKUSTVO I REFLEKSIJA)	
1. Opći dojam	• Kako bi opisao/la svoje iskustvo u nekoliko rečenica? • Je li razmjena ispunila tvoja očekivanja? Zašto?
2. Osobni razvoj	• Što si naučio/la o sebi tijekom ovog iskustva? • Jesi li primijetio/la neku promjenu u svom ponašanju, razmišljanju, osjećajima ili odnosima s drugima?
3. Grupno iskustvo	• Kako bi opisao/la atmosferu u grupi? • Jesi li se osjećao/la uključenim/om? Zašto? • Što ti je najviše pomoglo u povezivanju s grupom? • Jes li si stekao/la nove prijatelje? (Da/Ne/Donekle)
4. Aktivnosti i priroda	• Koje teme i aktivnosti su ti bile najkorisnije ili najznačajnije? Zašto? • Kako je boravak u prirodi utjecao na tvoje iskustvo?
5. Izazovi i podrška	• Što ti je bilo najizazovnije i kako si se s tim nosio/la? • Jesi li imao/la dovoljno podrške od facilitatora i grupe? • Kako bi ocijenio/la rad voditelja i facilitatora? (Likert skala 1–5)
6. Zaključna refleksija	• Koju jednu stvar nosiš iz ovog iskustva? • Što bi poručio/la budućim sudionicima? • Koje su tri stvari koje bi promijenio/la u vezi s ovom razmjenom? • Bi li preporučio/la ovakvu razmjenu svojim prijateljima? (Da/Ne)

Primjer dva jednostavna prijedloga upitnika prilagođena mladima uz Likert skalu + emoji indikatore, tako da budu vizualno privlačni, brzi za ispunjavanje i pogodniji za neformalno učenje.

UPITNIK PRIJE RAZMJENE Likert skala: 1 = uopće ne / 5 = u potpunosti	
Očekivanja: **Koliko se veseliš ovoj razmjeni?**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Spremnost: **Osjećam se spremno za sudjelovanje u programu.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Sigurnost u grupi: **Osjećam se ugodno u radu s novim ljudima.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Brige/nesigurnost: **Imam brige vezane uz razmjenu.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Boravak u prirodi: **Osjećam se ugodno u aktivnostima u prirodi.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Sudjelovanje u grupi: **Lako mi je uključiti se u grupne aktivnosti.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Osobni cilj: **Imam jasnu ideju što želim naučiti ili razviti.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Podrška: **Osjećam da imam podršku (grupe/voditelja) prije odlaska.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5

UPITNIK POSLIJE RAZMJENE Likert skala: 1 = uopće ne / 5 = u potpunosti	
Opći dojam: **Moje iskustvo na razmjeni bilo je:**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Očekivanja: **Razmjena je ispunila moja očekivanja.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Osobni razvoj: **Naučio/la sam nešto novo o sebi.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Grupa: **Osjećao/la sam se uključenim/om u grupu.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Aktivnosti: **Aktivnosti su mi bile korisne i zanimljive.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Priroda: Boravak u prirodi pozitivno je utjecao na moje iskustvo.	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Izazovi: **Uspješno sam se nosio/la s izazovima tijekom razmjene.**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Podrška: Osjećao/la sam dovoljnu podršku tijekom programa.	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
***Iskustvo:* Što ti je bilo najvažnije ili najznačajnije iskustvo?**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5
Poruka: **Što bi poručio/la budućim sudionicima?**	😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5

Od zadovoljstva prema učinku programa

Mnogi evaluacijski upitnici fokusiraju se prvenstveno na zadovoljstvo sudionika. Iako su takve informacije korisne, one ne govore nužno što su sudionici naučili niti kakav je stvarni utjecaj program imao na njihov razvoj.

Kada se uspoređuju odgovori prije i nakon razmjene, evaluacija postaje alat za praćenje učinka (utjecaja), a ne samo zadovoljstva. Na taj način moguće je pratiti promjene povezane s mentalnim blagostanjem, osjećajem pripadnosti, samopouzdanjem, suradnjom, komunikacijom, samoregulacijom i drugim ciljevima neformalnog učenja.

Odaberi samo nekoliko najboljih pitanja koja odgovaraju tvojim ciljevima i sudionicima, jer su kvalitetni odgovori važniji od dugih obrazaca.

PRIJE RAZMJENE		
	Pitanje/tvrdnja | skala: 😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5	Indikator
Emocionalna stabilnost / početno stanje	Osjećam se emocionalno stabilno i spremno za promjene.	emocionalna pripremljenost / samoregulacija
Osjećaj sigurnosti u grupi	Osjećam se sigurno u situacijama kada upoznajem nove ljude.	socijalna sigurnost / grupna uključenost
Povezanost s drugima (NFL – odnos i suradnja)	Lako uspostavljam kontakt i surađujem s drugima.	suradnja / komunikacija
Samopouzdanje u nepoznatim situacijama	Osjećam se sigurno u novim i nepredvidivim situacijama.	otpornost / adaptabilnost
Boravak u prirodi (NFL – okruženje kao alat)	Osjećam se ugodno u prirodnom okruženju i aktivnostima na otvorenom.	senzorna ugoda / prisutnost u prirodi
Uključenost u grupni proces	Osjećam da mogu aktivno sudjelovati u grupi na svoj način.	inkluzija / participacija
Samoizražavanje	Lako izražavam svoje misli i potrebe (verbalno ili neverbalno).	komunikacija / emocionalna ekspresija
Motivacija za učenje kroz iskustvo (Kolb / NFL)	Motiviran/a sam učiti kroz iskustvo, aktivnosti i praktičan rad.	iskustveno učenje / angažman
Očekivanje osobnog razvoja	Očekujem da ću tijekom razmjene nešto naučiti o sebi.	refleksivnost / samosvijest
Potreba za podrškom	Osjećam da mi je trenutačno potrebna dodatna podrška u novim situacijama.	potreba za sigurnošću / facilitatorska pažnja

NAKON RAZMJENE		
Pitanje/tvrdnja | skala: 😟 1 – 😐 2 – 🙂 3 – 😊 4 – 🤩 5		Indikator
Emocionalno stanje nakon programa	Moje emocionalno stanje nakon razmjene je stabilnije nego prije.	emocionalna dobrobit / samoregulacija
Osjećaj pripadnosti	Osjećao/la sam se uključenim/om i dijelom grupe.	socijalna povezanost
Suradnja i komunikacija (NFL cilj)	Razvio/la sam bolje vještine suradnje i komunikacije.	interpersonalne vještine
Otpornost i prilagodba	Lakše se nosim s nepredviđenim situacijama nego prije.	otpornost / adaptabilnost
Priroda kao resurs	Boravak u prirodi mi je pomogao da se osjećam smirenije i prisutnije.	regulacija stresa / mindfulness u prirodi
Aktivno sudjelovanje	Aktivno sam sudjelovao/la u aktivnostima na način koji mi odgovara.	participacija / inkluzija
Samopouzdanje	Osjećam veće samopouzdanje nakon razmjene.	osobni razvoj / kompetencija
Učenje kroz iskustvo (Kolb ciklus)	Naučeno iz iskustva mogu primijeniti u svakodnevnom životu.	transfer učenja / aktivno eksperimentiranje
Refleksija i samosvijest	Bolje razumijem svoje reakcije, potrebe i ponašanje.	refleksivno učenje
Ukupna vrijednost iskustva	Ovo iskustvo je imalo pozitivan utjecaj na mene.	opća dobrobit / utjecaj

3.1.3. Evaluacija i Youthpass refleksija

Evaluacija programa → vrijedna podrška i procesu izrade Youthpass certifikata

Youthpass refleksija ne treba da bude aktivnost rezervirana samo za posljednji dan programa. Puno je korisnije stvarati prostor za kratke refleksivne trenutke tijekom cijele razmjene kako bi sudionici postupno osvještavali vlastito učenje i razvoj kompetencija.

To se može provoditi kroz jednostavne i neformalne metode poput:

- **Zida kompetencija** – plakat s ključnim Youthpass kompetencijama na koji sudionici tijekom programa lijepe papiriće s primjerima vlastitog učenja i iskustava
- **Refleksivnog kutka** – prostora u kojem sudionici mogu zapisati misao, dojam ili naučenu lekciju nakon aktivnosti
- **Samoljepljivih papirića (sticky notes)** – kratki odgovori na pitanja poput „Što sam danas naučio/la?“ ili „Na što sam danas ponosan/na?“
- **Dnevnika učenja** – osobnih bilješki koje sudionici vode tijekom programa
- **Kratkih refleksivnih krugova** – nekoliko minuta na kraju dana za osvještavanje iskustava i učenja

Primjer upitnika za završnu evaluaciju povezanu s Youthpass kompetencijama

Upute za sudionike: Procijeni u kojoj mjeri se slažeš sa sljedećim tvrdnjama koristeći skalu od 1 do 5:

😟 *1 = uopće se ne slažem*
😕 *2 = uglavnom se ne slažem*
😐 *3 = niti se slažem niti ne slažem*
🙂 *4 = uglavnom se slažem*
😊 *5 = u potpunosti se slažem*

TVRDNJA	KOMPENTENCIJA
Bolje razumijem vlastite snage i područja za razvoj.	Osobna, socijalna i kompetencija učiti kako učiti
Tijekom razmjene naučio/la sam nešto novo kroz vlastito iskustvo.	Kompetencija učiti kako učiti
Osjećam se sigurnije u izražavanju svojih ideja i mišljenja.	Pismenost i komunikacijske kompetencije
Lakše surađujem s ljudima različitih iskustava i kultura.	Građanska kompetencija
Aktivno sam sudjelovao/la u grupnim odlukama i aktivnostima.	Građanska kompetencija
Razvio/la sam veću odgovornost za vlastito sudjelovanje i učenje.	Osobna i socijalna kompetencija
Naučio/la sam bolje rješavati probleme i prilagođavati se novim situacijama.	Poduzetnička kompetencija
Boravak u prirodi pomogao mi je razumjeti važnost brige o okolišu.	Kompetencija za održivost
Stekao/la sam nova znanja ili vještine koje mogu koristiti u svakodnevnom životu.	Kompetencija učiti kako učiti
Nakon razmjene osjećam se spremnije suočavati s izazovima i promjenama.	Osobna, socijalna i kompetencija učiti kako učiti

Završna Youthpass refleksija

Uz numeričku evaluaciju preporučuje se dodati nekoliko kratkih pitanja:

- Što sam naučio/la o sebi tijekom ove razmjene?
- Koju novu vještinu ili kompetenciju sam najviše razvio/la?
- Na koji način mi iskustvo boravka u prirodi može koristiti u svakodnevnom životu?
- Koji trenutak razmjene mi je ostao posebno značajan i zašto?
- Što želim primijeniti nakon povratka kući?
- Kada bih svoje iskustvo opisao/la jednom rečenicom, ona bi glasila:

Nemoj Youthpass promatrati kao dokument koji se ispunjava na kraju projekta. Kada refleksija postane dio svakodnevnog programa, sudionicima je puno lakše prepoznati vlastito učenje, a završno ispunjavanje Youthpass certifikata postaje prirodan nastavak procesa koji je trajao tijekom cijele razmjene.

3.2. Savjeti za održavanje

Održavanje rezultata nakon razmjene važan je dio održivosti projekta. Održivost se ne odnosi samo na trajanje aktivnosti ili nastavak suradnje među partnerima. Ona se prvenstveno odnosi na to što ostaje nakon završetka projekta – koje promjene, znanja, iskustva, metode i odnosi nastavljaju živjeti i nakon posljednjeg dana razmjene.

Osim za učenje i razvoj, rezultati projekta imaju važnu ulogu i u završnom izvještavanju, dokumentiranju učinaka te transparentnom prikazivanju ostvarenih rezultata prema partnerima, financijerima i široj zajednici.

Kod projekata koji uključuju boravak u prirodi, mentalno blagostanje i neformalno učenje, održivost se često očituje kroz male, ali dugoročno značajne promjene. To mogu biti nove navike, drukčiji način suočavanja sa stresom, veća povezanost s prirodom, nastavak sudjelovanja u aktivnostima za mlade ili primjena naučenih metoda u svakodnevnom radu i životu.

FACILITATORSKI ALAT ZA RAZMIŠLJANJE

Zapamti:
Održivost se ne stvara posljednjeg dana projekta. Ona se gradi tijekom cijelog procesa – kroz uključivanje mladih u donošenje odluka, stvaranje smislenih iskustava, refleksiju, osjećaj pripadnosti i mogućnost da sudionici prepoznaju osobnu vrijednost onoga što su doživjeli i naučili.

Zapitaj se:
Kako pomoći mladima da iskustva, znanja i vještine stečene tijekom razmjene prenesu u svoj svakodnevni život?

Napravi:
Paket podrške koji ostavlja prostor za različite ritmove integracije naučenog.

Završetkom razmjene proces učenja ne prestaje, već tada počinje povezivanje iskustava i refleksija. Dok neki sudionici odmah prepoznaju naučeno, drugima je potrebno više vremena da osvijeste promjene.

Održavanje rezultata ne znači zadržavanje istog intenziteta iskustva, već stvaranje prilika za daljnje promišljanje. Važno je da sudionici prepoznaju vlastiti razvoj i pronađu načine kako naučeno primijeniti u svakodnevnom životu, obrazovanju ili poslu.

Kako podržati održavanje rezultata nakon razmjene?

- Potaknuti sudionike da prepoznaju što žele ponijeti sa sobom iz iskustva.
- Omogućiti prostor za završnu refleksiju i osobne zaključke.
- Poticati postavljanje malih i realističnih osobnih ciljeva nakon projekta.
- Održavati kontakt kroz neformalne online susrete ili komunikacijske kanale grupe.
- Ohrabriti sudionike da stečena znanja i iskustva podijele u svojim lokalnim zajednicama.
- Poticati uključivanje u nove lokalne ili međunarodne aktivnosti.

Facilitator prati:

- prepoznaju li sudionici vlastite pomake i naučene lekcije
- mogu li povezati iskustvo razmjene sa svakodnevnim životom
- osjećaju li motivaciju za daljnje uključivanje i djelovanje
- postoje li sudionici kojima je potrebna dodatna podrška nakon intenzivnog iskustva razmjene

Različitim sudionicima odgovarat će različiti oblici podrške nakon završetka programa:

- **Za sudionike kojima odgovaraju strukturirani planovi i konkretni koraci →** osobni akcijski planovi, postavljanje ciljeva ili dogovoreni koraci koje žele primijeniti po povratku kući
- **Za sudionike kojima više odgovara postupna integracija iskustva →** povremeni podsjetnici, naknadni online susreti ili mogućnost da se iskustvu vrate nakon određenog vremena kroz refleksiju
- **Za sudionike kojima je posebno važan osjećaj povezanosti →** nastavak kontakta s grupom, vršnjačka podrška i neformalna razmjena iskustava

Imaj na umu da učinci neformalnog učenja često se vide tek tjednima ili mjesecima nakon razmjene kroz promjene u ponašanju, odlukama i odnosima. Nova perspektiva i osjećaj pripadnosti donose dugoročne rezultate koji postaju jasni tek s odmakom vremena.

Mikro primjer iz prakse:

Nakon završetka razmjene sudionik možda neće odmah znati što je konkretno naučio. Međutim, nekoliko mjeseci kasnije može primijetiti da se lakše uključuje u nove grupe, samostalnije preuzima odgovornost ili se sigurnije nosi s neizvjesnim situacijama. Takvi pomaci predstavljaju vrijedne dugoročne učinke programa.

3.3. Dijeljenje, vidljivost i korištenje rezultata

Jedna od vrijednosti Erasmus+ projekata nije samo ono što sudionici nauče tijekom aktivnosti, već i način na koji se stečena iskustva, znanja, metode i inspiracija prenose dalje i koriste nakon završetka projekta.

Kako iskustvo stečeno tijekom razmjene može biti korisno i inspirativno drugim mladima, organizacijama i zajednicama?

Dijeljenje rezultata pritom ne treba promatrati kao obvezu koja dolazi na kraju projekta, već kao prirodan nastavak procesa učenja i razvoja te priliku da sudionici osvijeste vlastita postignuća i doprinos zajednici.

3.3.1. Dokumentiranje iskustava

Bilježenje iskustava važan je dio procesa učenja. Dokumentacija čuva uspomene ali i pomaže u vidljivosti projekta, refleksiji sudionika i prepoznavanju ostvarenih ishoda učenja.

Mogući načini dokumentiranja uključuju:

- fotografije i video zapise aktivnosti
- digitalne dnevnike, blogove ili kratke refleksivne zapise sudionika
- kreativne forme poput crteža, fotografskih priča, prezentacija ili kratkih videozapisa
- prikupljanje primjera učenja i osobnih iskustava za Youthpass refleksiju
- dokumentiranje razvijenih metoda, materijala i primjera dobre prakse

Facilitator prati:

- jesu li dokumentirane različite faze procesa, a ne samo završni rezultati
- imaju li sudionici priliku aktivno sudjelovati u dokumentiranju iskustva
- prikazuju li dokumentirani sadržaji autentično iskustvo sudionika

3.3.2. Diseminacija i vidljivost

Dijeljenje rezultata omogućuje da učinak projekta nadilazi samu grupu sudionika te doprinosi lokalnim zajednicama, organizacijama i drugim mladim ljudima.

Kada mladi imaju priliku predstaviti svoje iskustvo drugima, često dodatno osvještavaju vlastito učenje, razvijaju osjećaj postignuća i prepoznaju vrijednost svog doprinosa.

Sudionike je moguće uključiti kroz:

- predstavljanje iskustava vršnjacima
- pripremu fotografija, videozapisa i objava za društvene mreže
- izradu promotivnih ili edukativnih materijala
- sudjelovanje na lokalnim događanjima i radionicama
- dijeljenje osobnih priča, refleksija i naučenih lekcija

Sudionici ne moraju doprinositi na isti način – neki će radije javno izlagati, dok će drugi pisati, fotografirati ili organizirati. Različiti načini uključivanja povećavaju motivaciju i donose kvalitetnije rezultate.

Facilitator prati:

- razumiju li sudionici zašto je dijeljenje rezultata važno
- osjećaju li se uključeno u proces diseminacije
- imaju li priliku sudjelovati na način koji odgovara njihovim interesima i kompetencijama
- predstavljaju li se rezultati autentično i u skladu sa stvarnim iskustvom sudionika

Način dijeljenja rezultata ovisit će o ciljevima projekta, ciljanim skupinama i mogućnostima organizacije. Važno je promišljati kome se žele prenijeti iskustva, metode i naučene lekcije te na kojoj razini se želi ostvariti učinak projekta.
Promocija i dijeljenje rezultata može se odvijati na različitim razinama:

Lokalna razina
• prezentacije u školama, udrugama i centrima za mlade
• lokalni događaji i radionice
• izložbe fotografija, kreativnih radova ili rezultata projekta
• aktivnosti u zajednici koje prenose naučene metode i iskustva
• suradnja s lokalnim medijima

Nacionalna razina
• suradnja s mrežama organizacija mladih
• predstavljanje primjera dobre prakse
• sudjelovanje na konferencijama, seminarima i stručnim događanjima
• objava rezultata putem organizacijskih kanala i nacionalnih medija

Europska razina
• dijeljenje rezultata putem Erasmus+ mreža i platformi
• povezivanje s organizacijama iz drugih zemalja
• predstavljanje razvijenih metoda i alata međunarodnoj publici
• razmjena iskustava s partnerskim organizacijama
• razvoj novih međunarodnih suradnji i projekata

Diseminacija nije samo promocija, već prijenos iskustava i metoda drugim mladima i zajednicama. Fokus ne treba biti na broju objava, već na tome jesu li rezultati drugima razumljivi, korisni i inspirativni.

3.3.3. Korištenje rezultata nakon projekta

Vrijednost projekta povećava se kada se rezultati – stečena iskustva, razvijene metode i naučene lekcije – nastavljaju koristiti i nakon završetka aktivnosti i postaju izvor učenja za buduće programe, organizacije i sudionike.

To može uključivati:

- primjenu naučenih metoda u budućim projektima i aktivnostima
- dijeljenje znanja i iskustava s drugim mladima
- korištenje razvijenih materijala, alata i publikacija
- uključivanje sudionika u nove lokalne i međunarodne inicijative
- nastavak suradnje među partnerskim organizacijama
- prijenos uspješnih praksi u druge organizacije i zajednice

Facilitator prati:

- prepoznaju li sudionici kako mogu primijeniti naučeno nakon projekta
- postoje li prilike za daljnje uključivanje mladih
- koriste li se razvijeni alati i metode i nakon završetka aktivnosti
- nastavljaju li se ostvarene suradnje i nakon završetka projekta

Prikupljene povratne informacije, dokumentacija projekta i iskustva sudionika mogu poslužiti kao vrijedan temelj za razvoj novih projektnih ideja, unapređenje metoda rada i planiranje budućih Erasmus+ aktivnosti.

Vrijedi odvojiti vrijeme za promišljanje:

- što je tijekom projekta posebno dobro funkcioniralo
- koje bi aktivnosti, metode ili organizacijska rješenja bilo korisno unaprijediti
- koje je dobre prakse vrijedno prenijeti u buduće projekte
- kako razvijene materijale, alate i iskustva učiniti dostupnima drugim mladima i organizacijama

Kada se iskustva, metode i naučene lekcije nastave koristiti i nakon završetka projekta, učinak razmjene postaje temelj za nove inicijative, suradnje i prilike za mlade.

Mikro primjer iz prakse:

Nakon razmjene grupa mladih organizirala je kratko događanje u svojoj lokalnoj zajednici na kojem su predstavili iskustva boravka u prirodi, fotografije aktivnosti i metode koje su koristili tijekom projekta. Iako događaj nije bio velik, nekoliko novih mladih osoba zainteresiralo se za sudjelovanje u budućim međunarodnim projektima, čime je učinak razmjene nastavio živjeti i nakon njezina završetka.

Zaključak

Mentalno zdravlje mladih danas je pred velikim izazovima. Povratak prirodi i učenju kroz iskustvo nije romantična ideja već potreba. Ovaj priručnik nastao je iz uvjerenja da taj povratak ne mora biti kompliciran: uz jasne alate, dobru pripremu i malo hrabrosti, svaki radnik s mladima može stvoriti prostor u kojem mladi iznova grade otpornost, povezanost i unutarnji mir.

Planiranje razmjene počinje daleko prije prvog dana programa. Jasno definirani ciljevi, promišljen odabir lokacije i otvoren razgovor o potrebama grupe nisu birokratski koraci nego temelj na kojem sve ostalo stoji. Checkliste i tablice korisni su podsjetnici, ali prava sigurnost i inkluzivnost grade se kroz kulturu podrške i uvažavanja, a ne kroz ispunjene obrasce.

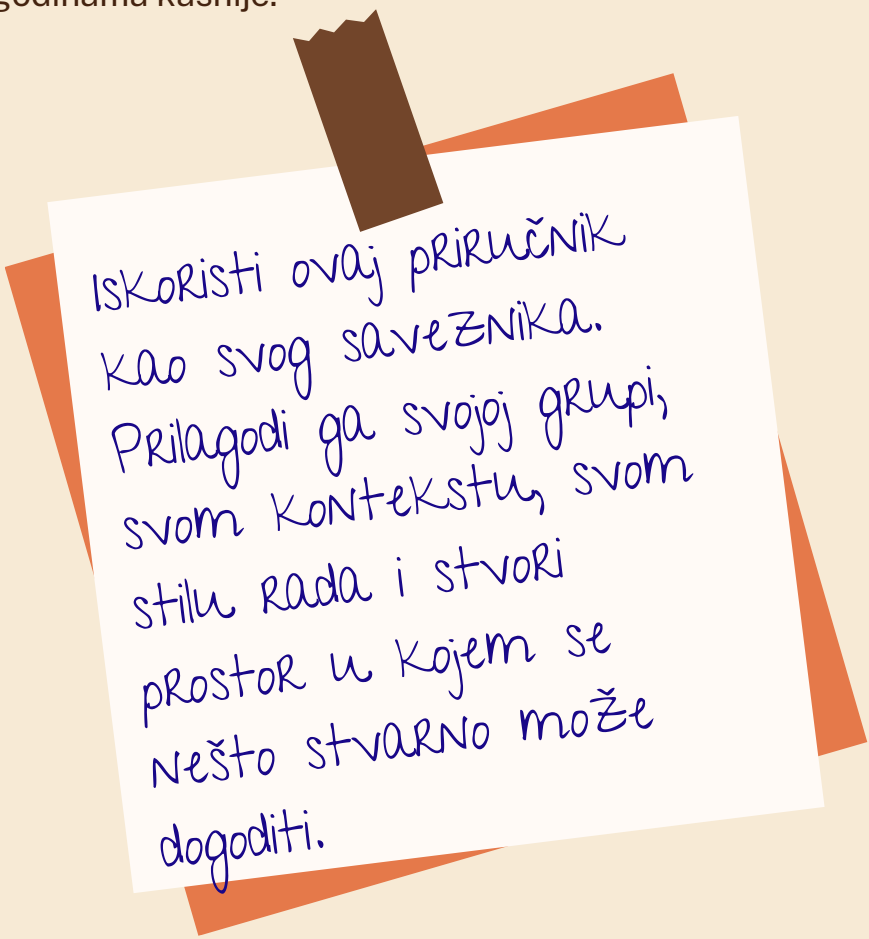
Učenje u prirodi nije linearan proces – ono je kružno putovanje od akcije do refleksije, od uvida do primjene. Da bi to putovanje kroz iskustveno učenje bilo moguće, mladi ne smiju biti pasivna publika. Kada ih uključiš od samog početka, kada zajedno postavljate pravila i svjesno gradite psihološku sigurnost, nepredvidivost prirode prestaje biti izvor tjeskobe i postaje zajednički resurs.

Aktivnosti na otvorenom dosežu svoj puni smisao kada iskustvo ne ostane samo iskustvo već kada se, kroz refleksiju i razgovor, pretvori u nešto što sudionik nosi sa sobom. Zadatak facilitatora nije samo ispuniti program, nego stvoriti okvir koji jednako uvažava one koji uče kroz razgovor i one koji trebaju tišinu – bez pritiska, bez ocjenjivanja, s prostorom za pogrešku.

Neformalne metode u prirodi poput rješavanja stvarnih izazova, praktičnih radionica i refleksivnog dijaloga funkcioniraju zato što su utemeljene na autentičnom iskustvu. Kada maknemo pritisak i dopustimo da situacija na terenu govori sama za sebe, mladi spontano razvijaju komunikaciju, empatiju i samopouzdanje. Male stvari poput normalizirane pogreške, trenutka tišine u krugu i zajedničke večere ponekad ostave dublji trag od najpažljivije osmišljene aktivnosti.

Inkluzija i sigurnost nisu odvojeni zadaci koje se rješavaju checklistom. One su prisutne u svakoj maloj facilitatorskoj odluci: u tome kako postavljaš pitanja, kako reagiraš na neugodu, kako ostavljaš prostor za izbor. Kada se fizička pripremljenost spoji s kulturom podrške i jasnim granicama, nepredvidivost prirode postaje zajednička odgovornost, a ne izvor straha.

Na kraju, evaluacija i diseminacija nisu administrativna obveza – ona je trenutak u kojem projekt postaje vidljiv. Kada pratiš kako se sudionici mijenjaju, kada im pomažeš da imenuju što su naučili, kada rezultate dijeliš dalje, onda zatvaraš krug koji je počeo prvim danom razmjene. Ono što je naučeno ne ostaje samo na razmjeni. Prenosi se u zajednice, u buduće projekte, u način na koji radnici s mladima rade upravo s mladima godinama kasnije.



Reference

- Bateson, P., & Martin, P. (2013). Play, playfulness, creativity and innovation. Cambridge University Press.
- Boud, D., Keogh, R., & Walker, D. (Ur.). (1985). Reflection: Turning experience into learning. Kogan Page.
- Council of Europe. (2020). Compass: Manual for human rights education with young people (2. izd.). Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/compass
- Council of Europe & European Commission. (2007). T-Kit 6: Training essentials. Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/youth/t-kits
- Council of Europe & European Commission. (2011). T-Kit 8: Social inclusion. Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/youth/t-kits
- Council of Europe & European Commission. (2020). T-Kit 4: Intercultural learning (3. izd.). Council of Europe Publishing. https://www.coe.int/en/web/youth/t-kits
- Dewey, J. (1938). Experience and education. Macmillan.
- Edmondson, A. C. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. Administrative Science Quarterly, 44(2), 350–383. https://doi.org/10.2307/2666999
- European Commission. (2021). Erasmus+ youth quality standards. Publications Office of the European Union. https://erasmus-plus.ec.europa.eu
- European Commission. (2022). Youthpass guide: Your guide to Youthpass (3. izd.). https://www.youthpass.eu/en/youthpass/guide/
- European Commission. (2024). Erasmus+ programme guide 2024. Publications Office of the European Union. https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/erasmus-programme-guide
- European Commission & Council of Europe. (2019). EU youth strategy 2019–2027: Engage, connect, empower. Publications Office of the European Union. https://youth.europa.eu/strategy_en

Reference

- Fyfe-Johnson, A. L., Hazlehurst, M. F., Carroll, L. N., Noonan, C. W., Parrish, R., & Bhatt, D. L. (2021). Nature and children's health: A systematic review. Pediatrics, 148(4), e2020049155. https://doi.org/10.1542/peds.2020-049155
- Kaplan, R., & Kaplan, S. (1989). The experience of nature: A psychological perspective. Cambridge University Press.
- Kolb, D. A. (1984). Experiential learning: Experience as the source of learning and development. Prentice Hall.
- Li, Q. (2018). Forest bathing: How trees can help you find health and happiness. Viking/Penguin.
- Louv, R. (2005). Last child in the woods: Saving our children from nature-deficit disorder. Algonquin Books.
- O'Brien, L., & Murray, R. (2007). Forest School and its impacts on young children: Case studies in Britain. Urban Forestry & Urban Greening, 6(4), 249–265. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2007.03.006
- Ord, J. (2012). John Dewey and experiential learning: Developing the theory of youth work. Youth & Policy, 108, 55–72. https://www.youthandpolicy.org
- Priest, S., & Gass, M. A. (2005). Effective leadership in adventure programming (2. izd.). Human Kinetics.
- Re:Work — Google. (2016). Guide: Understand team effectiveness. https://rework.withgoogle.com/print/guides/5721312655835136/
- Roe, J., & Aspinall, P. (2011). The restorative outcomes of forest school and conventional school in young people with good and poor behaviour. Urban Forestry & Urban Greening, 10(3), 205–212. https://doi.org/10.1016/j.ufug.2011.03.003
- SALTO-YOUTH Inclusion & Diversity Resource Centre. (2020). Inclusion and diversity strategy for the Erasmus+ youth in action programme. SALTO-YOUTH. https://www.salto-youth.net/rc/inclusion/inclusiondiversity/
- SALTO-YOUTH Training and Cooperation Resource Centre. (2022). Recognition of non-formal learning through Youthpass: Practitioner's handbook. SALTO-YOUTH. https://www.salto-youth.net/tools/youthpass/

Reference

- Scott, E. E., Donoghue, G., McGrath, L., & Doody, C. (2024). Effect of nature on the mental health and well-being of children and adolescents: A meta-review. npj Digital Medicine, 7, 291. https://doi.org/10.1038/s41746-024-01287-w
- Sibthorp, J., & Arthur-Banning, S. (2004). Developing life effectiveness through adventure education: The roles of participant expectations, perceptions of empowerment, and learning relevance. Journal of Experiential Education, 27(1), 32–50.
- Taylor, A. F., & Kuo, F. E. (2009). Children with attention deficits concentrate better after walk in the park. Journal of Attention Disorders, 12(5), 402–409. https://doi.org/10.1177/1087054708323000
- UK Health and Safety Executive. (2023). Managing risks in outdoor learning environments. HSE Books. https://www.hse.gov.uk/entertainment/leisure/outdoor-education.htm
- Ulrich, R. S. (1983). Aesthetic and affective response to natural environment. U I. Altman & J. F. Wohlwill (Ur.), Behavior and the natural environment (str. 85–125). Plenum Press. https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9_4
- WHO Regional Office for Europe. (2023). Mental health in Europe and Central Asia: Girls fare worse than boys. World Health Organization. https://www.who.int/europe/news-room/10-10-2023-mental-health-in-europe-and-central-asia--girls-fare-worse-than-boys
- WHO Regional Office for Europe. (2025). Child and youth mental health in the WHO European Region: Status and actions to strengthen quality of care. World Health Organization. https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/17b159dd-58f0-4bb6-b6f9-fab36931f05b/content
- Wilson, E. O. (1984). Biophilia. Harvard University Press.

Sufinancira Europska unija

udruga za mlade

SINTAGORA

udruga.sintagora@gmail.com

EDUFONS - Centar za

cjeloživotno obrazovanje

edufons.centar@gmail.com